



INSPIRIERT.

Gutes für alle.

OHNE SUCHEN
Tipps für eine
organisierte
Küche

MIT POWER
Auch zu
Hause intensiv
trainieren



BEWUSST

INS NEUE JAHR

Wir läuten die Winterzeit ein, mit veganen Rezepten
ohne anspruchsvolle Zutaten – so geht bewusste Ernährung
ganz ohne den Hype



ALLES AUF NEU

Neues Jahr, neues Glück – sicher kennt ihr diese Redewendung und habt sie vielleicht sogar erfolgreich umgesetzt. Habt z. B. mit dem Rauchen aufgehört oder weniger Süßes genascht. Die Klassiker aber in den meisten Bucket-Lists am Anfang jedes Jahres sind: gesünder essen und mehr Sport treiben. Wir möchten euch gerne dabei unterstützen! In diesem Heft findet ihr Anregungen, wie sich fleischlose Gerichte ganz ohne Hype zubereiten lassen (ab S. 7) und wir zeigen, dass auch in den eigenen vier Wänden anspruchsvolles Intervalltraining möglich ist (ab S. 49). Und wie immer warten noch viele weitere Rezepte, Tipps und Anregungen auf euch.

Neues Jahr, neues Glück, auch „ALDI INSPIRIERT“ entwickelt sich ständig weiter und wird nun noch digitaler. Da unsere Beiträge ab sofort rund um die Uhr für euch online verfügbar sind, haben wir uns entschieden, unser Magazin nicht mehr in gedruckter Form auszulegen. Dennoch findet ihr weiterhin das „ALDI INSPIRIERT“ Digital-Magazin zum Durchblättern unter aldi-sued.de/kundenmagazin – mit noch mehr Inhalt und Service und vielen neuen kleinen Gadgets. Ein echter Gewinn sind z. B. die Rezepte, die mit Videos und Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum Nachkochen anregen, so kann eigentlich nichts mehr schiefgehen. Folgt dem „ALDI INSPIRIERT“ Digital-Magazin und freut euch auf inspirierende Rezepte, tolle DIY-Ideen und Trends – lasst euch überraschen!

Eure „ALDI INSPIRIERT“-Redaktion

WINTER

ZUM GENIESSEN

Einfach so vegan 7

Pflanzlich und kreativ kochen – und das ohne Ersatzprodukte

Schnelle Küche 16

Appetit, aber kaum Zeit? Dann sind diese Rezepte das Richtige für dich

Superbowl 22

Am 12. Februar ist Kick-off. Wir liefern die perfekten Snacks für die lange Footballnacht

UNTERNEHMEN & VERANTWORTUNG

Zu Besuch bei Frosta 26

Frisch vom Feld ins Tiefkühlregal: Wir schauen hinter die Kulissen unseres Lieferanten

Charity mit Anastacia 37

Jeder Kauf hilft: Mit einer Modelinie für ALDI SÜD macht der Star auf das Thema Brustkrebs aufmerksam

DEINE REGION

Regionalseiten 38

Ausflugstipps und Rezepte unserer ALDI SÜD Mitarbeiter:innen

NAH & FERN

Bezauberndes Island 40

Erkunde mit uns die spektakulär schöne Wunderwelt aus Gletschern, Geysiren und Vulkanen

DEIN ZUHAUSE

Kräuter ziehen 44

So grünt die Fensterbank besonders üppig und aromatisch. Tipps für alle Kräutergärtner:innen

Ordnung in der Küche 46

Gewürze, Öle und Vorräte: Beende das Chaos in deinem Küchenschrank

ZEIT FÜR DICH

Fit mit HIIT 49

Das angesagte Intervalltraining funktioniert auch zu Hause

Gut getrimmt 52

Ob Voll-, Schnurr- oder Fünf-Tage-Bart – es kommt auf die richtige Pflege an

FAMILIENZEIT

Ab wann dürfen Kinder... 54

...ein Handy haben oder alleine zu Hause sein? Wir haben aufgelistet, ab wann was erlaubt ist

Fasching und Karneval 56

Mit tierisch coolen Schmink- und Kostümiddeen für Kinder feiern wir eine Party



52



16



26



ALLE REZEPTE

- 9 **Fattoush**
Bunter Salat mit krossen Fladenbrotstücken
- 10 **Chili sin Carne**
mit Kartoffelspalten
- 11 **Zwiebel-Apfel-Suppe**
mit Croûtons
- 12 **Saftige Schoko-Brownies**
mit Oreo-Kekschen
- 13 **Rote-Bete-Pasta**
mit Minz-Mandel-Pesto
- 13 **Gemüse-Curry**
mit Erdnusscreme
- 14 **Valentinspralinen**
mit weißer Schokolade, Cranberrys und Pistazien
- 17 **Rosenkohlpfanne**
mit getrockneten Tomaten und Gnocchi
- 19 **Blumenkohlsuppe**
mit Pilzen, Kürbiskernen und Croûtons
- 20 **Warmer Spitzkohlsalat**
mit Linsen, Apfel und Crunch
- 20 **Woknudeln mit Rind**
Sojasauce, Chili und Lauchzwiebeln
- 21 **Milchnudeln**
mit Kurkuma, Zimt und Mandeln
- 23 **Rocky Road**
Salzig, süß und nussig
- 23 **Banana-Shake**
mit Erdnusscreme
- 24 **Chickenwings**
Crunchy und sticky
- 25 **Feurige Chili Fries**
mit Avocado-creme
- 38 **Rezept aus dem ALDI SÜD Team**
- 58 **Kinderrezept**
Ofenberliner mit Marmelade

INSPIRATION

Das neue Jahr bringt frischen Wind in deine Küche: mit köstlichen Lebensmitteln, die **pflanzlichen Genuss** zum Vergnügen machen



IM JANUAR BEI ALDI SÜD

PROTEINSNACK

Linsenwaffeln punkten mit einem guten Nutri-Score, sind reich an Eiweiß und ideal für den kleinen Hunger zwischendurch.

GUT BIO
Bio-Linsenwaffeln
versch. Sorten,
100 g/122 g



Von süßen Keksen über aromatische Burgerpattys bis hin zu veganem Joghurt: Wir bauen unser veganes Sortiment stetig aus. Damit wird fleischfreier Genuss zum entspannten Vergnügen.

IM JANUAR BEI ALDI SÜD

VEGAN SCHLEMMEN

Der vegane Räucherlax schmeckt zum Frühstück, zum Abendbrot und als aromatische Zutat in Suppen. Das vegane Steak aus der Tiefkühlung ist nachhaltig und innovativ. Das bringt Abwechslung auf den Teller.



MEIN VEGGIE TAG
Veganer Räucherlax
80 g



MEIN VEGGIE TAG
Veganes Steak
200 g



Stiftung
Warentest

test



GUT (2,2)

Mein Veggie Tag
Veggie Bratwurst
Ermittelt am Produkt mit MHD: 24.03.2022

Im Test:
7 Veggie Bratwürste
4 gut

Ausgabe 08/2022
www.test.de

22PV48

GUT BEWERTET

Immer wieder erzielen unsere ALDI Eigenmarkenprodukte bei unabhängigen Tests hervorragende Ergebnisse. Wir freuen uns, dass unsere **Veggie-Bratwurst*** bei einem Test der Stiftung Warentest mit „gut“ bewertet wurde.

MEIN VEGGIE TAG
Veggie-Würstchensortiment,
Sorte: Bratwurst
200 g



ZUFÄLLIG VEGAN

EINFACH MALOHNE

Wir zeigen dir, wie man leckere vegane
Rezepte ohne Ersatzprodukte zubereitet.
So einfach, so gut!



Das Rezept
zur PASTA
findest du
auf Seite 13.

Das Auge isst mit:
Für die intensive rote
Farbe der Pasta sorgt
Rote Bete.

Bio Cuvée
rot QbA
0,75 l



ZUM GENIEßEN

Frische Kräuter wie Petersilie, Koriander oder Minze gibst du am Besten erst nach dem Kochen dazu, um die Aromen zu bewahren.



Das Rezept zum **CURRY** findest du auf Seite 13.



GUT BIO
Bio-Blumenkohl
750 g



LE GUSTO
Curry
45 g



Weißer Burgunder
QbA
Baden,
0,75 l



FATTOUSH

Bunter Salat mit krossen Fladenbrotstücken

Das Brot in mundgerechte Stücke reißen und in 3 EL Olivenöl knusprig goldbraun anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Salat waschen. Die Gurke waschen, in vier Teile und anschließend in feine Längsstreifen schneiden.

Die Kräuter waschen und hacken. Die rote Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden. Die Lauchzwiebeln und die Paprika waschen, putzen und klein schneiden. Den Salat, das Gemüse und die Kräuter in einer großen Schüssel vermischen. Den Limettensaft,

50 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zimt verquirlen und unter den Salat mischen. Das frittierte Brot mit dem Salat vermengt servieren.

||| ca. 378 kcal/1575 kJ, 6,1 g Eiweiß, 24 g Fett, 31,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Pita- oder Naanbrote, Olivenöl, 200 g Salat (gemischt), 1 Gurke, ½ Topf Petersilie, ½ Topf Minze, 1 rote Zwiebel, 3 Lauchzwiebeln, 1 rote Paprika, Saft von 1 ½ Limetten, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zimt



Tipp: Die Brotchips erst kurz vor dem Servieren unterheben



RAIMUND PRÜM
Riesling QbA
Mosel,
0,75 l



GUT BIO
Bio-Ölivenöl
750 ml



**IM JANUAR
BEI ALDI SÜD**

**ASIA GREEN
GARDEN**
Naan-Brot
versch. Sorten,
2 × 130 g



CHILI SIN CARNE mit Kartoffelspalten

Die Zwiebel, den Knoblauch und die Möhren schälen und grob hacken. Den Sellerie und die Paprika waschen und grob würfeln. Das Gemüse in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten, die abgespülten Kidneybohnen, die Linsen und die Gemüsebrühe hinzugeben. Aufkochen und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Für die Kartoffelspalten die Kartoffeln gut waschen, in dicke Scheiben schneiden, mit dem Pflanzenöl, Salz und etwas Paprikapulver mischen und auf einem Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten rösten. Das Chili mit den Kartoffeln, gehackten Lauchzwiebeln und Kräutern servieren.

ca. 514 kcal/2160 kJ, 22 g Eiweiß,
14,1 g Fett, 67,8 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen,
2 Möhren, 2 Stangen Staudensellerie,
2 rote Paprika, 2 EL Olivenöl, 1 TL
Chilipulver, Salz, Pfeffer, 800 g gehackte
Tomaten (aus der Dose), 255 g Kidney-
bohnen, 250 g rote Linsen, 250 ml
Gemüsebrühe, 500 g Kartoffeln,
3 EL Pflanzenöl, Paprikapulver, 2 Lauch-
zwiebeln, Kräuter (z. B. Koriander)

Die Schale bleibt dran
und verleiht den Kartoffeln
einen nussigen Geschmack.



**KING'S
CROWN**
Kidneybohnen
425 ml (255 g
Abtr.-Gew.)



GUT BIO
Bio-Hülsenfrüchte
versch. Sorten,
z. B. Kichererbsen,
Berglinsen,
500 g



**Spätburgunder
QbA**
Baden,
0,75 l



ZWIEBEL-APFEL-SUPPE mit Croûtons

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. 1 EL Kokosnussöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Essig dazugeben und etwa 10 Minuten dünsten. Dabei immer wieder umrühren, damit die Zwiebeln nicht anbrennen. Den Apfel waschen, entkernen und in Scheiben schneiden.

Zu den Zwiebeln geben und noch 2 Minuten mitdünsten. Die Gemüsebrühe eingießen. Mit Pfeffer abschmecken. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Das Brot in Würfel schneiden und in 1 EL Öl in einer Pfanne knusprig rösten. Die Suppe heiß mit den Croûtons servieren und mit frischen (z. B. Thymian) oder gefrorenen Kräutern garnieren.

||| ca. 180 kcal/758 kJ, 3,7 g Eiweiß,
5,8 g Fett, 26,1 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

5 rote Zwiebeln, 1 EL Kokosnussöl,
50 ml Apfelessig, 1 Apfel,
500 ml Gemüsebrühe, Pfeffer,
3 Scheiben Brot (dunkel oder hell),
1 EL Pflanzenöl, 1 EL Kräuter



Bio-Cuvée
weiß QbA
0,75 l



ALL SEASONS
Kräuter (tiefgekühlt)
versch. Sorten,
je nach Sorte 75 g,
100 g, 150 g



LE GUSTO
Brühe im Glas
Gemüsebrühe,
140 g



SAFTIGE SCHOKO-BROWNIES mit Oreo-Keksen

Easy, nice und vegan:
Gefrorene Bananenscheiben
mit etwas Mandeldrink cremig
schlagen und mit Schoko-
stücken als Nicecream
auf den Brownie geben.



Das Rezept für
die Nicecream
findest du hier

Das Mehl, das Kakaopulver, den Zucker, das Backpulver und das Salz in einer großen Rührschüssel mit einem Schneebesen verrühren. Den Espresso kochen und mit heißem Wasser auf ca. 230 ml verlängern. Den Kaffee, das Öl und den Sojadrink in den Mehl-Mix geben. Verquirlen, bis ein glatter Teig entsteht. Ein Brownie-Backblech (ca. 30 × 26 cm) großzügig mit Öl einfetten. Die Hälfte des Brownie-Teigs auf das Backblech gießen. 20 Oreo-Kekse auf dem Brownie-Teig verteilen. Mit dem restlichen Brownie-Teig bedecken. Die restlichen Oreo-Kekse vierteln und auf den Brownies verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und

Unterhitze) 40 bis 45 Minuten backen. Anschließend 30 Minuten abkühlen lassen. Mit Nicecream servieren.

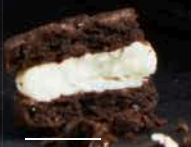
ca. 445 kcal/184 kJ, 5,6 g Eiweiß, 21,5 g Fett, 55,8 g Kohlenhydrate (pro Stück)

ZUTATEN FÜR CA. 12 BROWNIES

280 g Mehl, 90 g Kakaopulver, 230 g weißer Zucker, ½ TL Backpulver, ½ TL Salz, 1 Espresso, 200 ml Pflanzenöl, 100 ml Sojadrink, 300 g Oreo-Kekse



**Spätburgunder
Weißherbst**
QbA
Baden,
0,75 l



GUT BIO
Bio-Haferdrink
1 l



Oreo
Kekse
176 g
(4 × 4 Stück)



ROTE-BETE-PASTA mit Minz-Mandel-Pesto

Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, etwas Nudelwasser aufheben.

Den Knoblauch schälen. Ein paar Mandeln für die Dekoration beiseitelegen. Die restlichen Mandeln mit dem Knoblauch in einem Mixer sehr fein zerkleinern. Die Zitrone heiß abwaschen. Die Rote Bete, das Olivenöl, die Kräuter und 1 bis 2 EL frisch gepressten Zitronensaft hinzufügen und zu einer glatten, pestoartigen Sauce pürieren. Mit Salz abschmecken. Die Avocado entkernen und in Scheiben schneiden. Die Spaghetti mit dem Pesto vermischen und etwas Nudelwasser hinzufügen, falls die Sauce zu dick ist. Die Avocado dazugeben und mit Minze, Zitronenabrieb und den restlichen Mandeln garnieren.

||| ca. 746 kcal/3134 kJ, 23 g Eiweiß, 26,4 g Fett, 98 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Spaghetti, 2 Knoblauchzehen, 100 g Mandeln (gehackt), 1 Bio-Zitrone, 2 große gekochte Rote Bete (vakuumiert), 50 g Olivenöl, ½ Topf frische Minze, ½ Topf frische Petersilie, Salz, 1 Avocado



GEMÜSE-CURRY mit Erdnusscreme

Die Zwiebel und die Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Brokkoli und den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Die Zwiebeln und die Möhren im Öl 2 bis 3 Minuten braten.

Das Currypulver und den Ingwer hinzugeben und kurz braten, bis es duftet. Den Brokkoli und den Blumenkohl hinzugeben und 5 Minuten andünsten. Die Erdnusscreme, die Dosentomaten, die Kokosnussmilch und die Kichererbsen zugeben und etwa 15 Minuten kochen. Die Chilischote waschen, hacken und mitköcheln lassen. Das Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit gehackten Erdnüssen und Kräutern garnieren.

Tipp: Als Beilage passt Basmatireis.

||| ca. 680 kcal/2822 kJ, 20,9 g Eiweiß, 50 g Fett, 30 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 rote Zwiebel, 2 Möhren, 250 g Brokkoli, 250 g Blumenkohl, 2 TL Olivenöl, 2 EL Currypulver, 1 TL gemahlener Ingwer, 125 g Erdnusscreme, 400 g gehackte Tomaten (aus der Dose), 400 ml Kokosnussmilch, 240 g Kichererbsen (abgetropft), 1 rote Chilischote, Salz, Pfeffer, Saft von 1 Limette, 40 g Erdnüsse (geröstet), Kräuter (z. B. Petersilie)

VALENTINSTAG



GIB MIR ... 5 ZUTATEN

*Etwas weniger süß,
aber genauso lecker
wird's mit dunkler
Schokolade.*

Öffne die Schokoladenmanufaktur für deine Liebingsmenschen: schnelle **Valentinspralinen** mit weißer Schokolade, Cranberrys und Pistazien.

50 g **Cranberrys**, 20 g **Pistazien** und 20 g **Mandeln** hacken. 200 g **weiße Schokolade** in Stücke brechen und mit 15 g **Kokosöl** über einem Wasserbad bei geringer Hitze schmelzen. Die geschmolzene Schokolade vom Herd nehmen und die Pistazien und Mandeln unterrühren. Je ½ TL Schokolade in eine Silikon-Herz-Form (alternativ: Eiswürfelform) geben, einige Cranberrys darauf verteilen und mit Schokolade verschließen. Die Form mehrmals mit der Öffnung nach oben auf die Arbeitsfläche fallen lassen, um ggf. Luft zu entfernen. Zum Erkalten die Pralinen für 15 Minuten tiefkühlen und direkt aus den Formen lösen. Die fertigen Pralinen mit Cranberrys und Pistazienbruch garnieren.

||| ca. 81 kcal/339 kJ, 1,0 g Eiweiß, 4,8 g Fett, 8,4 g Kohlenhydrate (pro Stück/ergibt ca. 20 Stück)



FARMER
NATURALS
Cranberries
200 g



SCHNEEKOPPE
Bio-Kokosöl nativ
250 ml



Spätburgunder QbA
Baden, vegan, 0,75 l

Rot wie die Liebe, vollmundig und samtig, wie ein Spätburgunder sein sollte – und dazu sogar vegan! Was diesen badischen Rotwein so besonders macht, zu welchen Gerichten er hervorragend harmonisiert und warum er unser Wein des Monats ist, erfahrt ihr auf unserer Webseite:



Entdecke noch mehr in unserer Weinwelt aldi-sued.de/wein



Quelle: Nielsen Homescan, Wein (kundenindividuelle Kategorie), MAT April 2022, Absatz Pack, LEH+DM im ALDI SÜD Vertriebsgebiet Deutschland

INSPIRATION

IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD

LOVE CAKE

Mit einem süßen Gruß bereitest du am Valentinstag immer eine Freude – Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen. Wer keine Zeit zum Backen hat, kann mit dieser fruchtigen Torte in Herzform seine Zuneigung zum Ausdruck bringen.

MEINE KUCHENWELT
Herztorte
600 g



IM JANUAR BEI ALDI SÜD

RAFFINIERT

In einem Wok zauberst du allen, die du gerne hast, in null Komma nix ein tolles Gericht. Denn dank seiner speziellen Form heizt sich ein Wok in kurzer Zeit auf. Ein weiterer Pluspunkt: Du brauchst beim Braten und Dünsten weniger Öl als in einer herkömmlichen Pfanne.

CROFTON
Wok-Pfanne
16,99 €²



Auf **ALDI Blumen** gibt es weitere Sträuße in vielen Varianten.



Premium-
strauß für den
Valentinstag
7,99 €²

IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD

SO VERLIEBT

Blumen sagen mehr als tausend Worte. Mit ihrem frischen Duft und liebevoll arrangiert verzaubern sie jedes Valentinsherz.

ZUM GENIEßEN



Das Rezept
zum SALAT
findest du
auf Seite 20.

FAST FOOD

SCHNELL GEMACHT

Du hast wenig Zeit und möchtest trotzdem etwas Leckeres aus frischen Zutaten kochen? Kein Problem mit diesen 20-Minuten-Rezepten.



FRANKEN
Rotling QbA
11,
nur regional
verfügbar



ROSENKOHLPFANNE mit getrockneten Tomaten und Gnocchi

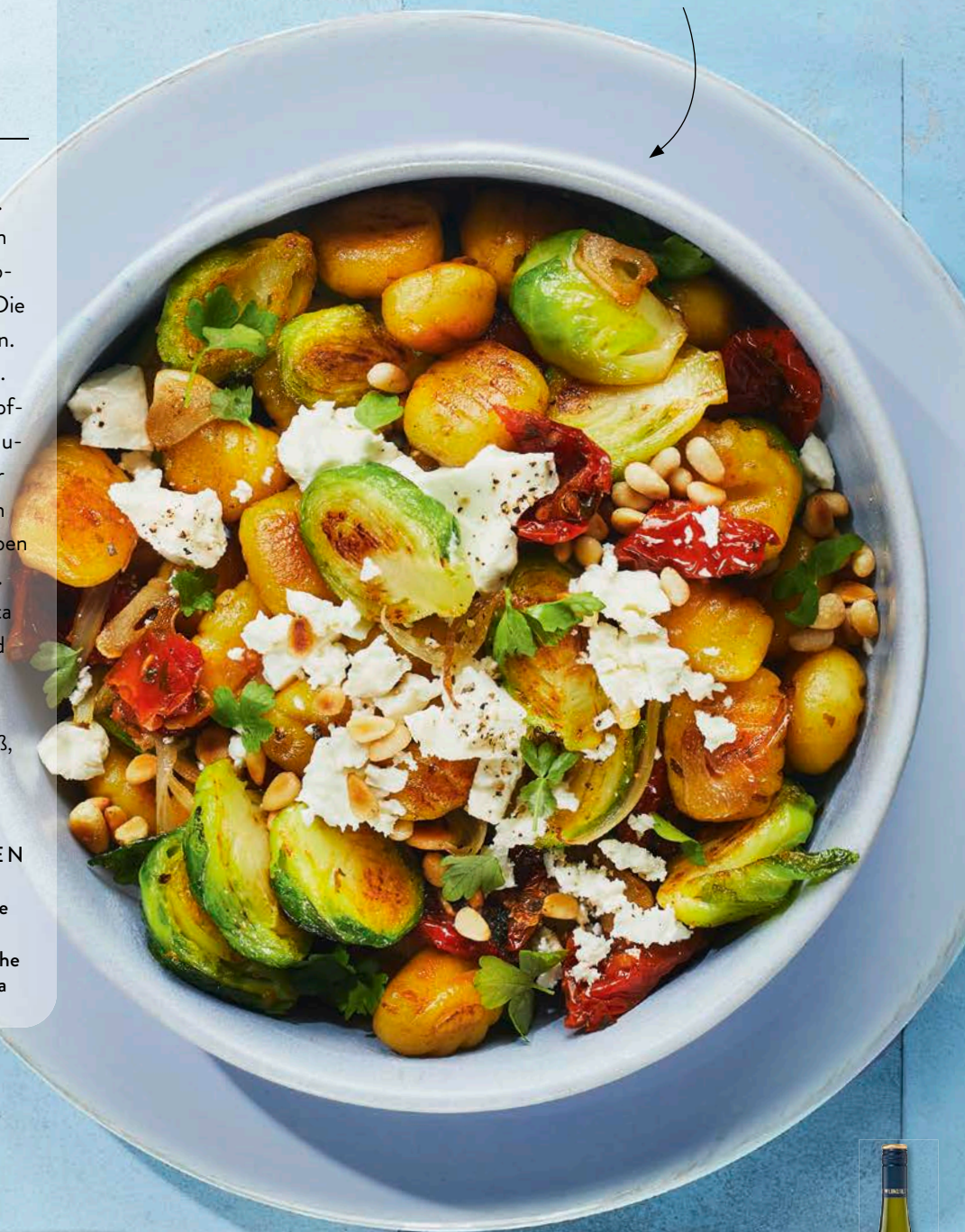
Wenn du die Röschen
des Rosenkohls
halbierst, garen sie
schneller durch.

Den Rosenkohl putzen, halbieren und 3 Minuten in Wasser kochen. Eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die getrockneten Tomaten grob hacken. Die Pinienkerne ohne Fett rösten. Die Petersilie hacken. Den abgetropften Kohl und die Gnocchi ca. 4 Minuten in der Pfanne im Öl auf hoher Stufe anbraten. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Tomaten dazugeben und 1 bis 2 Minuten weiterbraten. Mit Balsamico ablöschen. Den Feta darüberbröseln. Mit Petersilie und den Pinienkernen garnieren.

||| ca. 736 kcal/3082 kJ, 30,1 g Eiweiß,
28,4 g Fett, 80,1 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

750 g Rosenkohl, 2 Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen, 120 g getrocknete
Tomaten, 4 EL Pinienkerne,
¼ Topf Petersilie, 3 EL ÖL, 800 g frische
Gnocchi, 2 EL Balsamico, 200 g Feta



**CUCINA
NOBILE**
Gnocchi
600 g



ALL SEASONS
Rosenkohl
1 kg



WEINBIET
Riesling QbA
Pfalz, 0,75 l,
nur regional
verfügbar

Wer es schärfer mag, macht einfach mehr Sauce und würzt am Tisch nach.



Das Rezept zu den WOKNUDELN findest du auf Seite 20.



IM JANUAR
BEI ALDI SÜD

ASIA GREEN
GARDEN
Sesamöl
250 ml



IM JANUAR
BEI ALDI SÜD

ASIA GREEN
GARDEN
Wok-Nudeln
250 g



FRANKEN
Domina QbA
0,75 l,
nur regional
verfügbar



BLUMENKOHLSUPPE mit Pilzen, Kürbiskernen und Croûtons

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. 1 EL davon für die Pilze beiseitelegen. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.

Den Blumenkohl waschen und grob hacken. Blumenkohl, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL Pflanzenöl anbraten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Pilze putzen, klein schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Öl anbraten. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Butter dazugeben und die Pilze braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne zur Suppe geben und pürieren. Die Kürbiskerne anrösten.

Die Petersilie waschen und hacken. Den Wrap in kleine Ecken schneiden und im übrigen Öl knusprig braten. Die Suppe mit den Pilzen, den Wrap-Croûtons und den Kernen anrichten.

Mit Petersilie und Olivenöl verfeinern.

ca. 558 kcal/2315 kJ, 14,7 g Eiweiß, 40,3 g Fett, 28,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Kartoffeln, 1 kg Blumenkohl, 350 ml Pflanzenöl, 800 ml Gemüsebrühe, 150 g Champignons, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, 200 ml Sahne, 4 EL Kürbiskerne, ¼ Topf Petersilie, 1 Wrap (Mehrkorn), 4 EL Olivenöl



WEINREICH
Grauburgunder
QbA
Rheinhessen,
0,75 l,
nur regional
verfügbar



GUT BIO
Bio-Schlag-
sahne
200 g



GOLDÄHREN
Wraps
Mehrkorn
oder Weizen,
372 g



WARMER SPITZKOHLSALAT mit Linsen, Apfel und Crunch

Am Vortag die Linsen in Wasser einweichen. Den Spitzkohl waschen, in Spalten schneiden und in 2 EL Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen 15 Minuten bissfest kochen. Den Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Möhren schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und mit dem Saft von ½ Zitrone beträufeln. Den Salat und den Kohl auf Tellern anrichten. Aus dem restlichen Zitronensaft sowie Öl, Senf, Baharat, Ahornsirup, Salz und Pfeffer ein Dressing mixen und über den Salat geben. Mit Apfelspalten, Zwiebeln, Möhren, Linsen und Cranberrys garnieren. Zum Anrichten die Reiswaffeln über den Salat streuen.

||| ca. 644 kcal/2688 kJ, 29,3 g Eiweiß, 21,4 g Fett, 74,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Berglinsen, 500 g Spitzkohl, 5 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1 Apfel, 2 Möhren, 2 rote Zwiebeln, Saft von 2 Zitronen, 80 g Salatmischung, 2 TL Senf, ½ TL Baharatgewürz, 2 TL Ahornsirup, 40 g Cranberrys, 4 Mini-Reiswaffeln (zerbröselt)



GUT BIO
Mini Reis-
Waffeln
45 g



WOKNUDELN MIT RINDFLEISCHSTREIFEN mit Sojasauce, Chili und Lauchzwiebeln

Die Steaks in Streifen schneiden. Den Knoblauch und die Lauchzwiebeln klein schneiden. Die Chilischote waschen, entkernen und hacken. Das Sesamöl, die Sojasauce, den Ahornsirup, den Saft und Abrieb der Limette, die Chilischote und den Koriander mischen. Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Die Cashews grob hacken, die Petersilie waschen. Die Steakstreifen im Pflanzenöl 4 Minuten scharf anbraten, den Knoblauch dazugeben und 1 Minute weiterbraten. Mit der Sauce ablöschen, die Nudeln dazugeben und alles durchmengen. Die Lauchzwiebeln untermischen. Mit den Cashews und der Petersilie anrichten.

||| ca. 786 kcal/3526 kJ, 42,2 g Eiweiß, 23,2 g Fett, 98,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Rinderfiletsteaks, 2 Knoblauchzehen, 4 Lauchzwiebeln, 1 rote Chilischote, 3 EL Sesamöl, 3 EL Sojasauce, 1 EL Ahornsirup, Saft und Abrieb von 1 Limette, 1 TL Korianderpulver, 500 g Woknudeln (Bändchen), 4 EL Cashewkerne (geröstet und gesalzen), ¼ Topf Petersilie, 1 EL Pflanzenöl



GUT BIO
Bio-Rinder-
Filetsteak
ca. 150 g



LANDFREUDE
Frischei-Nudeln
500 g

Als klassische Variante
kann man die
Milchnudeln auch mit
Apfelmus servieren.



MILCHNUDELN mit Kurkuma, Zimt und Mandeln

Die Butter schmelzen und die Nudeln dazugeben, etwa 2 Minuten unter Rühren anbraten, dann mit der Milch ablöschen. Zucker, Kurkuma, Vanillemark (Vanillepaste) und Zimt dazugeben und alles 15 Minuten auf niedriger bis mittlerer Stufe köcheln lassen, bis nur noch ein bisschen Restflüssigkeit übrig ist (wie bei einem Porridge saugen die Nudeln noch nach). Immer wieder gut rühren, damit die Milch weder überkocht noch die Nudeln anbacken. In der Zwischenzeit die Mandeln in der Pfanne rösten. Die Milchnudeln mit je 1 TL Honig und gerösteten Mandeln garnieren.

||| ca. 600 kcal/2509 kJ,
18,3 g Eiweiß, 29,4 g Fett,
62,6 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

50 g Butter, 300 g Nudeln (Hörnchen), 1 l Vollmilch, 1 EL Rohrzucker, 1 TL Kurkuma, Mark von 1 Vanilleschote (oder ½ TL Vanillepaste), ½ TL Zimt, 50 g Mandeln (gehobelt), 4 TL Honig



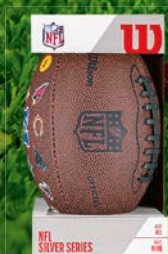
GUT BIO
Bio-Gewürzspezialität
Zimt,
60 g

FOOTBALL-PARTY

BEREIT FÜR DEN KICK-OFF?

Am 12. Februar stehen sich beim 57. Superbowl die zwei besten NFL-Teams in Glendale, Arizona, gegenüber. Die besten **Snackideen für die lange Footballnacht** gibt's hier.

Football, Familie und Freund:innen – das Sportereignis des Jahres wird in den USA mit großen Partys rund um die Liveübertragung gefeiert. Auch Sportmuffel kommen bei den legendären Halbzeitshows auf ihre Kosten: dieses Mal u. a. beim Comeback des Jahres von Rihanna. Bei uns wird das Event mitten in der Nacht von Sonntag auf Montag übertragen. Perfekt für eine lange Footballparty mit guten Freund:innen, kalten Drinks und typisch amerikanischen Snacks: Chili-Käse-Pommes, knusprigen Chickenwings, Milchshakes und einer unglaublich leckeren süßen Nascherei. Are you ready for Kick-off?



IM FEBRUAR
BEI ALDI SÜD

WILSON
NFL Football
14,99 €²



BANANA-SHAKE mit Erdnusscreme

3 reife **Bananen** schälen und 1 Stunde einfrieren. Für die Schokosauce 4 EL **Milch** in einer Pfanne erhitzen. 40 g gehackte **Zartbitterschokolade** darin schmelzen. 2 EL **Erdnüsse** grob hacken. 2 große Gläser (ca. 450 ml) am oberen Rand jeweils mit 1 TL cremiger **Erdnusscreme** bestreichen und anschließend die gehackten Erdnüsse hineindrücken. Für die Shakes die gefrorenen Bananen zusammen mit 750 ml kalter **Milch** und 2 EL **Erdnusscreme** in einem Mixer pürieren. Eine weitere **Banane** schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Schokoladensauce in die Gläser träufeln, dann die Milchshakes eingießen. Je eine Kugel **Vanille-Eiscreme**, die Bananenscheiben und einen **Schokoriegel** als Dekoration auf den Shakes anrichten. Ggf. zum Schluss noch etwas **Schokosauce** darübergeben.

||| ca. 720 kcal/3017 kJ,
25,5 g Eiweiß, 31,2 g Fett,
80,6 g Kohlenhydrate
(pro Portion/ergibt 2 Portionen)



ROCKY ROAD Salzig, süß und nussig

Eine Auflaufform (ca. 20 bis 24 cm) einfetten und mit Backpapier auslegen. 60 g **Salzbrezeln** und 80 g **Haselnüsse** grob hacken. 125 g **Butter**, 2 EL **Ahornsirup** und 300 g **dunkle Schokolade** schmelzen. 10 Minuten abkühlen lassen. 100 g **Mini-Marshmallows**, die Haselnüsse, 50 g **Cranberrys** (getrocknet) und die Brezeln mischen. Etwas davon zum Dekorieren beiseitelegen. Die Schokolade zur Mischung gießen und alles vermengen. Die Masse in der Form verteilen. Den aufgehobenen Mix darüber verteilen und andrücken. Die Form abgedeckt 2 Stunden kalt stellen. In Würfel schneiden und naschen.

||| ca. 652 kcal/2717 kJ, 8,3 g Eiweiß,
46,4 g Fett, 46,5 g Kohlenhydrate
(pro Portion/ergibt 6 Portionen)

IM FEBRUAR
BEI ALDI SÜD



DUNKIN' DONUTS
2 Sorten/ je 2 Stück:
Strawberry Sprinkle
(154 g), Boston Creme
(158 g)



BACK FAMILY
Mini-Marshmallows
bunt/weiß,
20 g



AMERICAN
Erdnusscreme
creamy,
350 g



CHICKENWINGS

Crunchy und sticky

CRUNCHY WINGS

500 g **Hähnchenflügel** mit Küchenkrepp trocken tupfen und am Gelenk halbieren.

Für die Panade 100 g **Cornflakes** in einem Gefrierbeutel zerdrücken. 2 **Eier**, 60 ml **Milch** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** verquirlen. Die Wings erst in die Eiermasse tunken und dann in den Cornflakes wenden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad Umluft (195 Grad Ober- und Unterhitze) 50 bis 60 Minuten goldbraun und knusprig backen.

||| ca. 813 kcal/3394 kJ, 55,1 g Eiweiß, 46,6 g Fett, 42,0 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 2 Portionen)

STICKY WINGS

500 g **Hähnchenflügel** mit Küchenkrepp trocken tupfen und am Gelenk halbieren.

1 EL **Ahornsirup**, 1 EL **Sojasauce**, 4 EL **DELIKATO Grillsauce** (Sorte: Paprika), 1 TL **Knoblauchpulver**, 1 TL **Paprikapulver (scharf)** und 1 TL **Salz** verrühren.

Die Flügel mit der Marinade vermengen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad Umluft (195 Grad Ober- und Unterhitze) 45 bis 50 Minuten backen, bis sie dunkel karamellisiert sind.

Tipp: Mit verschiedenen Grillsaucen (z. B. Knoblauch- oder Chilisauce) zum Dippen servieren.

||| ca. 620 kcal/2584 kJ, 47,3 g Eiweiß, 40,7 g Fett, 15,7 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 2 Portionen)



JACK'S FARM
Crispy Chicken
Nuggets
500 g



FEURIGE CHILI FRIES

mit Avocado-creme

750 g Pommes nach Packungsanweisung backen. Von 5 **Lauchzwiebeln** den weißen Teil hacken und die grünen Enden in Ringe schneiden. 3 **Peperoni** in Ringe schneiden. 2 **Knoblauchzehen** schälen und hacken. Die weißen Lauchzwiebeln in 2 EL **Pflanzenöl** andünsten, 1 Dose **gehackte Tomaten**, 1 Päckchen **LE GUSTO Fix für Chili Con Carne** und 250 ml Wasser hinzufügen. 10 Minuten kochen. 1 Dose abgetropfte **Kidneybohnen** dazugeben. 2 **Avocados** entkernen, zerdrücken und mit 2 EL **Sauerrahm** und etwas **Salz** verrühren. Die Pommes in eine Auflaufform geben, die Sauce daraufgeben und 100 g geriebenen **Cheddar** darüberstreuen. Auf der obersten Schiene bei 240 Grad Umluft (260 Grad Ober- und Unterhitze) 3 bis 5 Minuten überbacken. Mit dem Lauchgrün und den Peperoni bestreuen. **Limette** und Avocado-creme dazu reichen.

all ca. 1015 kcal/4223 kJ, 14,7 g Eiweiß, 70,0 g Fett, 76,5 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4–6 Portionen)



SPEISEZEIT
Steakhouse
Pommes
750 g



SPEISEZEIT
Snacksortiment
Frischkäse-Jalapenos
250 g



REPORTAGE

FROSTA IST FÜR ALDI DA

Den echten, natürlichen
Geschmack der Frosta-Produkte
gibt es jetzt auch bei ALDI SÜD.
Wir statten unserem **Tiefkühl-
lieferanten einen Besuch** ab.

Buntes, tiefgefrorenes Gemüse auf Fließbändern. Fleißige, behandschuhte Hände, die es sortieren und in die richtige Verpackung geben. Und da ist sie! Auf einem der Transportbänder entdecken wir unsere „Pappardelle Rahmspinat“. Kleine Kartons fahren an uns vorbei – voll mit tiefgefrorenen Tomaten, Spinat und Bandnudeln. Wir befinden uns mitten in der Produktionshalle von Frosta in Bremerhaven. Hier entstehen die beliebten Gerichte des Tiefkühlherstellers, der exklusiv auch für ALDI SÜD produziert. Die weitläufige Halle ist voller großer, moderner Maschinen. Ein Mann in weißem Kittel überprüft ein Gerät, aus dem ein überdimensionaler Nudelteppich fließt. An der italienischen Pasta-Maschine stellen Mitarbeitende täglich frische Nudeln her, die dann zugeschnitten, gekocht und im Tiefkühltunnel schockgefroren werden. Außer den frisch gelieferten Milchprodukten kommen alle anderen Lebensmittel bereits tiefgefroren und verarbeitet bei Frosta an. Kühlschiffe oder Lkws bringen die Produkte ins Werk nach Bremerhaven.

REGIONAL UND FRISCH

Erbsen, Spinat, viele Kräuter, Bohnen und Möhren – der Großteil der heimischen Gemüsesorten kommt aus eigenem Anbau in Sachsen und Rheinland-Pfalz. Wenn Frosta



„Wir halten die Wege und Zeiten von der Ernte bis zur Schockfrostung sehr kurz. Das macht unsere Tiefkühlprodukte besonders frisch.“

Arne Döscher, Leiter Produktentwicklung und Qualitätssicherung Frosta

seine Produkte nicht selbst anbaut, bezieht das Unternehmen sie nur bei Erzeuger:innen, die es persönlich kennt. Fisch wird direkt auf See filetiert und in Filetblöcken eingefroren. Und auch Fleisch wird vor Ort portioniert, vorgebraten und tiefgefroren. Mitarbeitende der Qualitätssicherung prüfen jedes Produkt gründlich. „Tiefkühlprodukte enthalten im Zweifel sogar mehr Vitamine und Mineralstoffe als frische Produkte. Das liegt an der speziellen Schockfrostung und den sehr kurzen Wegen und Zeiten von der Ernte bis zum Einfrieren“, erklärt uns Arne Döscher. Er ist Leiter der Produktentwicklung und Qualitätssicherung. Arne Döscher kam im Jahr 2000 zu dem Familienunternehmen Frosta.

1

Arne Döscher weiß als Leiter der Produktentwicklung, was ein **gutes Lebensmittel** ausmacht.

2

Bei Frosta ist **Transparenz** das oberste Gebot. Durch die gläserne Halle kann jede:r von der Straße aus bei der Herstellung der Produkte zusehen.

Ein Blick zurück: Im Jahr 1962 kam Frischfisch-Vertreiber Dirk Ahlers auf die Idee, fangfrischen Fisch direkt an Bord tiefzugefrieren. Begeistert von der Qualität und den logistischen Vorteilen gründete er Frosta und setzte ganz auf Tiefkühlprodukte. Mit der Zeit kamen Gemüse und fertige Tiefkühlgerichte hinzu. Die waren damals voll von Geschmacksverstärkern, Farbstoffen und Aromen. Die Folge: Frosta hatte mehr Lebensmittelchemiker:innen als Köch:innen. Selbst die eigenen Mitarbeitenden wollten die Produkte nicht mehr essen, weil sie nicht wussten, was in ihnen enthalten war. Der gelernte Koch und heutige Geschäftsführer, Felix Ahlers, Sohn von Dirk Ahlers, beschloss, dass sich etwas ändern musste – und zwar schnell.

DIE RICHTIGE RICHTUNG

2003 führte Frosta das Reinheitsgebot ein und entschied sich dazu, fortan auf alle Zusatz- und Aromastoffe zu verzichten. Anfangs stellte

100% natürliche Zutaten,
0% künstliche Zusätze



FROSTA
Pfeffer Rahm
Hähnchen
375 g



FROSTA
Pappardelle
Rahmspinat
375 g



dieser Wandel das Unternehmen noch vor große Herausforderungen und wirtschaftliche Einbußen. Heute ist er das, was Frosta auszeichnet und seinen Erfolg ausmacht. Neben dem Reinheitsgebot steht Transparenz für Frosta mit an vorderster Stelle: „Wir deklarieren jede einzelne Zutat und geben alle Herkunftsländer auf der Verpackung an, auch wenn das laut Gesetz nicht nötig wäre. Wir möchten maximale Transparenz für unsere Verbraucher:innen“, erzählt Arne Döscher. Und nicht nur das – Frosta lässt schon seit Jahren die CO₂-Fußabdrücke seiner Produkte und seiner Firma berechnen und veröffentlicht sie anschließend auf seiner Website. „Wir setzen uns immer wieder neue Ziele, um nachhaltiger zu werden. Aktuell versuchen wir, in einem Gemüsewerk Biogas aus Gemüseabfällen herzustellen“, sagt Arne Döscher.

IN DER VERSUCHSKÜCHE

Für uns geht es weiter in die firmeneigene Versuchsküche. Hier kocht und testet Frosta potenzielle Gerichte. Ein leckerer, herzhafter Duft steigt uns in die Nase. Der Weg zum Gericht sieht meist so aus, dass sich die Köch:innen und das Marketing-Team die

1

Das Gemüse von Frosta kommt immer **frisch vom Feld**, wo es an der Sonne reifen kann.

2

An der großen **Pastamaschine** werden täglich frische Nudeln hergestellt.

3

Jedes Tiefkühlgericht wird genau **portioniert**.

4

Wir dürfen **Testesser** spielen und probieren die „Pappardelle Rahmspinat“.



2



3

VERMISST DU EIN FROSTA-GERICHT?

Jedes Jahr gibt es bei Frosta eine Vielzahl an Neuentwicklungen. Damit das möglich ist, müssen einige Produkte vom Markt genommen werden. Sie landen dann auf dem **Produktfriedhof** auf der Website von Frosta. Fans können sie dort mit einem Herz versehen. Eine Auferstehung ist nicht ausgeschlossen! Und wer weiß, vielleicht gibt es dein Lieblingsprodukt dann bald wieder in deiner ALDI SÜD Filiale.

„
Wir setzen uns immer wieder neue Ziele, um nachhaltiger zu werden. Aktuell versuchen wir, Biogas aus Gemüseabfällen herzustellen.“

“

Arne Döscher



4

neusten Food-Trends anschauen, z. B. in Berlin. „Momentan geht der Trend klar zu vegetarischer und veganer Ernährung“, so Arne Döscher. Nachdem eine Rezept-Idee entwickelt wurde, überprüft das Frosta-Team in vielen Abstimmungsrunden, ob das Produkt auch massentauglich ist. „Erst wird das Gericht intern hier in der Küche getestet, dann von Kolleg:innen aus dem Vertrieb und dem Marketing und schließlich auch von anderen Mitarbeitenden und externen, unabhängigen Testesser:innen“, erzählt Arne Döscher. Nach diesen ausgiebigen Testrunden schafft es oft nur eine von zehn Ideen ins Geschäft.

DIE QUALITÄT BLEIBT

Auch Frosta steht bezüglich der steigenden Lebensmittel- und Energiekosten vor großen Herausforderungen. An der Qualität der Produkte zu sparen, kommt für Frosta aber nicht infrage. „Es wäre für uns einfach zu sagen, dass Käse teurer wird und wir deshalb weniger davon kaufen und uns den Geschmack aus Aromen holen. Das wäre für uns aber undenkbar“, sagt Arne Döscher. Zum Abschluss dürfen auch wir Testesser:innen spielen und unsere „Pappardelle Rahmspinat“ probieren. Lecker! Unseren Geschmackstest haben sie auf jeden Fall bestanden.



Im VIDEO:
unser Frosta-
Besuch



FOOD-FACTS

IST DAS FRISCH?

Schärfe deine Sinne und erkenne, ob **Obst und Gemüse** wirklich **frisch** sind. Lass dich nicht von Äußerlichkeiten blenden, die inneren Werte zählen!



KNACKIGE KAROTTE

Intensiv orange und knackig-fest sollen sie sein – Karotten bleiben frisch, wenn du sie in ein feuchtes Tuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks lagerst.

Karotten



Champignons

PRALLE PILZE

Frische Champignons sind prall und die Stiele sollten hell und nicht ausgetrocknet sein.

VOLL KOHL

Leuchtet Rotkohl in einer sattroten Farbe, ist der Weißkohl fleckenfrei? Frische Kohlblätter quietschen, wenn du sie aneinanderreibst.

Rot- und Weißkohl



TOLLE KNOLLE

Eine Sellerieknolle sollte schwer, fest, unbeschädigt, trocken und nicht zu groß sein. Sehr große Knollen sind häufig holzig.



Knollensellerie



KLEINE GRÜNE KÖPFCHEN

Rosenkohl-Röschen leuchten in sämtlichen Grüntönen, wenn sie frisch sind. Sind die Blätter gelb oder fleckig, solltest du den Rosenkohl zügig verarbeiten.

Rosenkohl

AN APPLE A DAY

Bissfest ist der Apfel appetitlich. Auch unsere „Krummen Dinger“ sind appetitlich und schmackhaft.



KRUMME DINGER Äpfel



Lauch

LAUCH IN TOPFORM

Ist Lauch frisch, stehen die Blattspitzen fächerartig nach oben, der Schaft ist fest und die Wurzel weiß. Lösen sich einzelne Blätter oder sind Risse und Verfärbungen vorhanden, dann zügig verarbeiten.

BELIEBTE BIRNE

Süß-saftig oder bissfest-knackig? Grün oder leuchtend rot? So kannst du deine Birne genießen!



Birnen

MACH MIT!

Wir wollen die Qualität und die Auswahl unserer Produkte stetig verbessern. Scanne den QR-Code und sag uns: Wie zufrieden bist du mit dem Obst- und Gemüseangebot in deiner ALDI SÜD Filiale? Dein Feedback macht uns Freude und sichert dir die Chance auf einen 300-Euro-Einkaufsgutschein*.



* Veranstalter des Gewinnspiels ist ALDI SÜD. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren – weitere Teilnahmebedingungen auf aldi-sued.de

PREISWÜRDIG NACHHALTIG

Für unseren #Haltungswechsel für mehr Tierwohl wurden wir 2022 ausgezeichnet: Wir erhielten u. a. den Deutschen Award für Nachhaltigkeitsprojekte sowie den Sustainability Heroes Award in der Kategorie Nachhaltigkeitsstrategie. Seit Dezember 2022 stellen wir unser gesamtes Wurstsortiment in der Frischetheke sukzessive auf Bioqualität (Haltungsform 4) um.



FRISCH FÜR DICH!

Kennst du schon unsere hochwertigen Wurst- und Käsespezialitäten? In immer mehr Filialen findest du unsere **Premiumprodukte jetzt in Frischetheken.**

Unser Motto „Gutes für alle.“ gilt natürlich auch für unsere Wurst- und Käsespezialitäten. Um diese besonders hochwertigen, frischen Lebensmittel noch übersichtlicher und ansprechender zu präsentieren, richten wir jetzt in immer mehr ALDI SÜD Filialen Frischetheken ein. Beim Design unseres neuen Filial-Highlights haben wir uns an klassischen Wochenmärkten orientiert, denn der vielfältige Inhalt der geflochtenen Körbe

muss den Vergleich zum traditionellen Bauernmarkt nicht scheuen. Neben exklusiven Wurst- und Käsesorten findest du in den Körben zudem Feinkostartikel wie z. B. fruchtige Senfsaucen und internationale Käsespezialitäten. Besonders stolz sind wir auf unser reichhaltiges Bio-Angebot in der Frischetheke. Wir können einen Großteil unserer Premiumprodukte in Bioqualität anbieten, denn wir sind in unserem Vertriebsgebiet Bio-Händler Nr. 1.*



NACHHALTIG UND MODERN

Sebastian Fischer, Manager Buying bei ALDI SÜD, erklärt, was hinter der Frischetheke steckt.

Welche Vorteile bietet die Frischetheke den Kund:innen?

Wir bieten unseren Kund:innen mit der ALDI Frischetheke zusätzliche Spezialitäten und eine noch größere Bio-Vielfalt dauerhaft zum Original ALDI Preis im Sortiment.

Wie entstand die Idee für das Angebot?

Das Konzept der Frischetheke wurde über zwei Jahre hinweg entwickelt. Wir wollen unseren Kund:innen ein vielfältiges Einkaufserlebnis bieten, das wir durch dieses auffällige Design betonen möchten. Dabei weichen wir nicht von unserem Discountprinzip ab.

Wie hoch ist der Anteil von Produkten aus Haltungsform 4 in den Frischetheken?

Alle Wurstspezialitäten bieten wir schon heute in hochwertiger Bioqualität an. Zählen wir die Feinkost- und Käseprodukte hinzu, besitzen derzeit zwei Drittel der Artikel aus der Frischetheke Bioqualität. Wir arbeiten aktuell intensiv daran, alle weiteren Artikel ebenfalls in höhere Haltungsformen zu überführen, um damit unserem Versprechen zum Haltungswechsel gerecht zu werden.

1

Appetitlich und übersichtlich: unsere Frischetheken.

2

Auch unsere Käsespezialitäten gibt es zum Original ALDI Preis.

3

Leckere Wurst in Bioqualität? In der Frischetheke ist die Auswahl groß.

In der Frischetheke: Wurstspezialitäten der höchsten Haltungsform 4

Wenn wir hochwertige Wurst- und Käseprodukte anbieten, bedeutet das für uns natürlich auch, bei der Auswahl der Artikel auf das Tierwohl zu achten. Deshalb sind besonders viele Angebote in unseren Frischetheken mit der Haltungsform 4 gekennzeichnet, die dir die höchsten Tierwohlstandards u.a. in Bioqualität garantiert. Neugierig geworden? Dann schau doch mal nach, ob es in deiner ALDISÜD Filiale schon eine Frischetheke gibt!



GRÜNE ENERGIE ZUM ALDI PREIS

- ✓ Ökoenergie zum attraktiven Preis
- ✓ Der passende Tarif für deine Bedürfnisse
- ✓ 12-monatige Preisgarantie

ALDI GRÜNE ENERGIE

FÜR UNSER KLIMA

Wir machen den Wechsel zu **umweltfreundlichem Grünstrom** ganz einfach – zum gewohnten ALDI Preis

Wie kannst du jeden Tag etwas gegen den Klimawandel tun? Beispielsweise, indem du dich für umweltfreundlichen, sauberen und zukunftsfähigen Grünstrom entscheidest! Wir möchten dir das ganz einfach machen und bieten dir ein grünes und günstiges Tarifangebot, bei dem du individuell nach deinen Bedürfnissen wählen kannst. Und das Beste: Die Tarife bei ALDI Grüne Energie lassen sich ganz einfach und unkompliziert online abschließen. Und beim Thema Klimaschutz liegst du immer ganz weit vorn, denn ALDI Grünstrom

wird zu 100 Prozent aus nachhaltiger Wasserkraft gewonnen und stammt vollständig aus TÜV SÜD-zertifizierten Kraftwerken.* Die Wasserkraft wird in Deutschland, in der Schweiz sowie in Österreich und Frankreich produziert. Das Beste an ALDI Grüne Energie: Unsere Angebote beweisen, dass Klimaschutz auch günstig sein kann. Überzeuge dich selbst von deinen persönlichen Vorteilen, denn wir schreiben Transparenz groß: Es gibt keine versteckten Kosten und wir garantieren dir Qualität zum ALDI Preis. Mehr Infos gibt es auf: **aldi-grüne-energie.de**

Das ALDI Grüne Energie Angebot 123energie** wurde mehrfach ausgezeichnet.

Entdecke unsere nachhaltigen und günstigen Energietarife:



*Erfahre mehr zum TÜV SÜD sowie über Zertifizierungsverfahren im Bereich „Erzeugung-Zertifizierung von Strom aus erneuerbaren Energien“: tuvsud.com/de-de/branchen/energie/erneuerbare-energien/energiezertifizierung/erzeugungszertifizierung-erneuerbare-energien

**Dein Vertragspartner und Leistungserbringer ist die PFALZWERKE AKTIENGESELLSCHAFT, Wredestraße 35, 67059 Ludwigshafen, unter der Marke 123energie.

KLIMASCHUTZ

NACHHALTIG LEBEN

In unserer **Serie** findest du Tipps, die wir in Kooperation mit **DIE UMWELTBERATUNG** zusammengestellt haben. Diesmal geht es darum, **Technologie clever und energiesparend zu nutzen.**

1 SPARSAMER STREAMEN

Das Streamen von Filmen und Serien ist jetzt im Winter zwar schön, aber energieintensiv. Der CO₂-Ausstoß ist geringer, wenn statt per Mobilfunk über Kabelverbindung oder WLAN gestreamt wird.* Außerdem gut zu wissen: Mit der Bildschirmgröße steigt der Energieverbrauch.



2 WEBSEITEN UND DATEN SPEICHERN

Lege für oft besuchte Seiten Favoriten an und speichere Telefonnummern und Öffnungszeiten, statt sie jedes Mal aufs Neue im Internet zu suchen. Denn bei jeder Internetsuche wird CO₂ ausgestoßen. Wusstest du, dass weltweit pro Tag 3,5 Milliarden Google-Anfragen gestellt werden? Das verursacht so viel CO₂ wie 122 Erdumrundungen mit dem Auto.***

3 KIPPSCHALTER VERWENDEN

Unbenutzte Elektrogeräte verbrauchen Strom, wenn sie nicht richtig abgeschaltet werden. Selbst im Stand-by-Modus wird laufend Energie verbraucht. Mithilfe des Kippschalters an der Steckdose kannst du auch mehrere Geräte einfach ganz abschalten.

4 MODEM ÖFTER ABSCHALTEN

Wenn du das Internetmodem nur drei Stunden pro Tag einschaltest, statt es 24 Stunden durchlaufen zu lassen, sparst du jährlich 28,5 Kilogramm Kohlendioxid ein.**** Das entspricht dem CO₂-Ausstoß einer 1.000 Kilometer langen Bahnfahrt.***



* umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/video-streaming-art-der-dateneruebertragung

** seo-suedwest.de/5431-google-liefert-offiziellezahlen-zum-taeglichen-suchevolumen.html

*** Berechnung von DIE UMWELTBERATUNG, basierend auf Daten der Quelle: umweltbundesamt.de/themen/verkehr-laerm/emissionsdaten#grafik

**** Eigene Messung und Berechnung: DIE UMWELTBERATUNG.

IM JANUAR BEI ALDI SÜD

ALDI STYLE FÜR KIDS

Die neue Kollektion unserer Kult-Marke **ALDImania** macht endlich auch die jüngsten Fans glücklich

Da waren manchmal schon neidvolle Blicke im Spiel, wenn der ältere Bruder oder die trendbewusste Mami mit coolen ALDImania Accessoires vom Einkauf bei ALDI SÜD zurückkam. Schließlich ist ALDImania längst Kult. Die Auskunft „In deiner Größe gibt’s das leider nicht!“ war da absolut kein Trost.

Das ist nun vorbei. In unserer aktuellen ALDImania Kollektion sind erstmalig auch Pieces für Kids dabei. Denn wir wissen: Auch Zehnjährige legen Wert auf einen trendy Style. Genauso wie der Rest der Familie können sie sich diesmal auf tolle Hoodies und angesagte Joggpants in der passenden Größe freuen. Durch ihre charakteristische Farbpalette und mutigen Designs sind die Stücke der ALDImania Kollektion auch in diesem Frühjahr wieder unverwechselbar und megahip. Es sind Outfits, die entspanntes Selbstbewusstsein ausstrahlen und Farbe in den Alltag bringen. Wir achten auf eine hohe Qualität der Materialien und eine sorgsame Verarbeitung, damit alle lange Freude an den Stücken haben. Und das Beste: Mit ALDImania beweisen wir, dass ein cooler Look auch preiswert sein kann.



ALDImania Hoodies und Joggpants gibt’s auch wieder für Erwachsene!



ALDImania Hoodie
Größen
110/116–
146/152'



ALDImania Joggpants
Größen
110/116–
146/152'

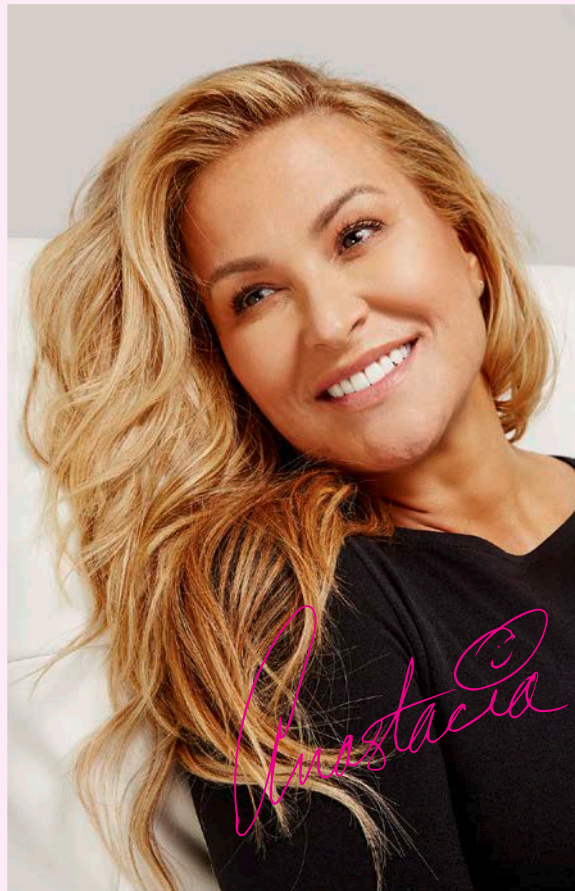
ALDI SÜD KOLLEKTION

WOHLFÜHLEN UND GUTES TUN



ALDI spendet den Erlös der **BLUE MOTION** Kollektion von **Anastacia** an Brustkrebs Deutschland e.V.

Im eigenen Kampf gegen die heimtückische Krankheit hat die Sängerin Anastacia dazu motiviert, sich weltweit gegen Brustkrebs zu engagieren. Mit der exklusiven Anastacia BLUE MOTION Kollektion möchte der Weltstar auch in Deutschland die Aufmerksamkeit auf das Tabuthema lenken – und ganz konkret unterstützen. Deshalb kommt der Erlös von Anastacias exklusiver ALDI SÜD Kollektion dem Verein Brustkrebs Deutschland e.V. zugute. Die Organisation steht betroffenen Menschen mit Aufklärung und Hilfsangeboten zur Seite. Du möchtest Anastacias Initiative gegen Brustkrebs unterstützen? Mit dem Kauf eines hochwertigen BLUE MOTION T-Shirts oder Pyjamas, eines kuscheligen Hausschuhpaars oder einer eleganten Homewear aus Anastacias Kollektion ist das ganz einfach, denn du spendest zugleich für den guten Zweck! Weitere Informationen ab Februar unter aldi-sued.de/brustkrebs



“
Früherkennung hat mir
zweimal das Leben gerettet.
Ich möchte mit meiner
exklusiven ALDI SÜD Kollektion
Hilfsangebote fördern.
”

IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD



**BLUE MOTION
Anastacia
T-Shirt**

versch. Modelle/
Farben, Größen S
(36/38)–L (44/46),
je Stück¹



**BLUE MOTION
Anastacia
Pyjama**

versch. Modelle/
Farben, Größen S
(36/38)–L (44/46),
je Set¹



**BLUE MOTION
Anastacia
Hausschuhe**

versch. Modelle/
Farben,
Größen 37–41,
je Paar¹



**BLUE MOTION
Anastacia
Homewear**

versch. Modelle/
Farben, Größen S
(36/38)–L (44/46),
je Stück¹



Jedes Jahr erkranken in Deutschland ca. 70.000 Menschen an Brustkrebs; 99% davon sind Frauen. Ein Viertel der Erkrankten ist unter 50 Jahre alt. Sängerin und Weltstar Anastacia war eine von ihnen. Seitdem setzt sie sich für Krebsfrüherkennung ein, denn je früher ein Tumor entdeckt wird, desto leichter ist die Behandlung und desto größer sind auch die Heilungschancen. Mit dem Kauf dieses Artikels unterstützt du die Arbeit von brustkrebsdeutschland.de

Mehr Informationen unter aldi-sued.de/brustkrebs





REZEPT AUS DEM ALDI SÜD TEAM

CHILI-WRAPPS

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, hacken und mit etwas Öl in der Pfanne anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, das vegane Hackfleisch dazugeben. Die Kidneybohnen und den Mais abgießen und mit in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Chilipulver würzen. Das Tomatenmark und die passierten Tomaten hinzufügen. Etwas Kümmel und eine Prise Zucker zugeben. Das Chili 5 bis 10 Minuten köcheln lassen, anschließend vom Herd nehmen. Die Wraps nach Packungsanleitung in der Pfanne oder in der Mikrowelle vorbereiten. Das Chili portionsweise in der Mitte der Wraps verteilen. Erst die untere Seite, dann die Seiten einklappen und aufrollen. Die gefüllten Wraps in eine mit Margarine gefettete Auflaufform legen. Die Wraps mit dem Sojajoghurt bestreichen, den veganen Reibekäse darüberstreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 15 Minuten backen, bis der Käse goldgelb ist.

||| ca. 822 kcal/3451 kJ, 41,2 g Eiweiß, 34,0 g Fett, 81,6 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Sonnenblumenöl, 550 g veganes Hack, 1 Dose Kidneybohnen (ca. 220 g Abtr.-Gew.), 1 Dose Mais (ca. 280 g Abtr.-Gew.), Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß), Paprikapulver (scharf), Chilipulver, 2 EL Tomatenmark, 500 g passierte Tomaten, Kümmel, Zucker, 4 Wraps, Margarine, 100 g Sojajoghurt, 100 g veganer Reibekäse

„Wraps gehen bei mir immer. Gerade wenn Besuch kommt, sind sie jedes Mal ein Renner, insbesondere in der veganen Variante.“

Patrick Gildhorn, 37 Jahre, Filialleiter Grevenbroich ALDI SÜD Dormagen

VEGAN



MEIN PRODUKTTIPP



GOLDÄHREN
Wraps
Mehrkorn oder
Weizen,
372 g



NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 REISE IN DIE VERGANGENHEIT

Mettmann 1856 wurden zum ersten Mal auf der Welt die sterblichen Überreste eines Neandertalers gefunden. Ganz in der Nähe steht heute das Neanderthal Museum. Eine multimediale Ausstellung mit verschiedenen Mitmachaktionen lädt dazu ein, in die frühe Menschheitsgeschichte einzutauchen.

neanderthal.de

2 SCHOKOLADIGE VERFÜHRUNG

Köln Im Schokoladenmuseum können Naschkatzen auf den Spuren der beliebten Süßigkeit wandeln. Auf mehreren Stockwerken ist die Geschichte der Schokolade sowie die heutige Produktion zu sehen. Außerdem werden Verkostungen und Kurse angeboten.

schokoladenmuseum.de

3 HISTORISCHES GEMÄUER

Mayen Ein Ausflug zum Wahrzeichen der Stadt lohnt sich nicht nur wegen der beiden Ausstellungen des Eifelmuseums. Die spätgotische Genoveaburg begeistert auch durch ihre aufregende Geschichte. Sie wurde belagert und zerstört, brannte mehrfach nieder und wurde mehrfach nach historischem Vorbild wiederaufgebaut.

eifel.info/a-genoveaburg

REGIONAL UND GUT

STECKBRIEF CHAMPIGNON

Genannt: Egerling oder Angerling

Gekocht: Der aromatische Champignon ist ein wahrer Alleskönner. Man kann ihn braten, dünsten, schmoren, grillen, füllen oder roh verzehren. Salz und frisch gemahlener Pfeffer sowie Knoblauch, Zwiebeln und fein gehackte Petersilie unterstreichen sein Aroma. Mit Sahnemilch-Sauce ist er der ideale Begleiter zu Pasta oder Fleisch. Roh oder gebraten veredelt er Salate und harmoniert mit Rucola und Honig-Senf-Dressing.

Geputzt: Vor dem Verzehr sollte jeder Champignon einzeln von Erdresten befreit werden. Dazu sanft mit Küchenpapier oder einer Bürste über den Pilz streichen.

Gegessen: aromatisch-kraftig und mild-nussig.

Gelagert: In einer Papiertüte oder einem Geschirrtuch bleibt der Pilz im Gemüsefach des Kühlschranks länger frisch.

Gewachsen: Der Pilz wächst besonders gut auf nährstoffreichen Böden wie Kompost. Er wird ganzjährig in klimatisierten und abgedunkelten Räumen gezüchtet.

Mehr Infos unter
[aldi-sued.de/
regional-und-saisonal](http://aldi-sued.de/regional-und-saisonal)



* Die Ausflugstipps auf dieser Seite sind ohne Garantie. Eine Anfrage bei den Veranstaltern wird empfohlen.



REZEPT AUS DEM ALDI SÜD TEAM

CURRY-RISOTTO

Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und hacken. Die Zucchini und die Bohnen waschen und klein schneiden. Die Champignons und die Lauchzwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Zwiebel zugeben und glasig dünsten. Das Hähnchen hinzufügen und ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchini und die Bohnen hinzufügen und weitere 3 Minuten unter ständigem Umrühren braten. Die Champignons und die Lauchzwiebeln hineingeben und weitere 3 Minuten bei ständigem Umrühren braten. Den Milchreis hinzufügen und weitere 3 Minuten braten. Mit 500 ml Wasser ablöschen, 1 TL Salz hinzufügen, umrühren und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Die Schlagsahne zugeben, umrühren und weitere 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Den Frischkäse und das Currypulver dazugeben und alles gut vermengen.

⚠ ca. 675 kcal/2817 kJ, 34,9 g Eiweiß, 38,1 g Fett, 45,4 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4–6 Portionen)

600 g Hähnchenbrustfilet, 1 Zwiebel, 1 Zucchini, 250 g Brechbohnen, 400 g Champignons, 2 Lauchzwiebeln, 50 g Butter, ca. 1–2 TL Pfeffer (frisch gemahlen), 250 g Milchreis, 250 g Schlagsahne, 300 g Frischkäse, ca. 1–2 TL Salz, ca. 3 TL Currypulver

„Frischkäse ist ein wunderbar vielseitiges und leckeres Produkt. Ich kaufe ihn oft als Zutat für ein cremiges Risotto, als Brotaufstrich, für nahrhafte Dips oder auch zum Backen.“

Martina Csikfejesova, 35 Jahre,
Verkauf ALDI SÜD Koblenz



MIT FLEISCH



MEIN PRODUKTTIPP



HOFBURGER
Frischkäse
300 g

REGIONAL UND GUT

STECKBRIEF CHAMPIGNON

Genannt: Egerling oder Angerling

Gekocht: Der aromatische Champignon ist ein wahrer Alleskönner. Man kann ihn braten, dünsten, schmoren, grillen, füllen oder roh verzehren. Salz und frisch gemahlener Pfeffer sowie Knoblauch, Zwiebeln und fein gehackte Petersilie unterstreichen sein Aroma. Mit Sahnesauce ist er der ideale Begleiter zu Pasta oder Fleisch. Roh oder gebraten veredelt er Salate und harmoniert mit Rucola und Honig-Senf-Dressing.

Geputzt: Vor dem Verzehr sollte jeder Champignon einzeln von Erdresten befreit werden. Dazu sanft mit Küchenpapier oder einer Bürste über den Pilz streichen.

Gegessen: aromatisch-kraftig und mild-nussig.

Gelagert: In einer Papiertüte oder einem Geschirrtuch bleibt der Pilz im Gemüsefach des Kühlschranks länger frisch.

Gewachsen: Der Pilz wächst besonders gut auf nährstoffreichen Böden wie Kompost. Er wird ganzjährig in klimatisierten und abgedunkelten Räumen gezüchtet.

Mehr Infos unter
[aldi-sued.de/
regional-und-saisonal](https://aldi-sued.de/regional-und-saisonal)



NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 ERHOLSAMES NASS

Bitburg Draußen ist's klapperkalt? Dann schnell ins Erlebnisbad Cascade. Während sich die einen im Saunagarten mit Erd- und Feuersauna zurückziehen, vergnügen sich die Kleinen und Junggebliebenen auf der 55 Meter langen Röhrenrutsche, im Planschbeckenbereich oder auf dem Wasserspielplatz.

cascade-bitburg.de

2 BRODELNDE ERDE

Mendig Vulkane und Erdbeben faszinieren einfach. Wer mehr über die Gründe erfahren will, warum die Erde bebt und Berge Feuer spucken, ist im Lava-Dome genau richtig. Auch spannend: ein Spaziergang unter Tage. Da führen unterirdische Tunnel durch einen alten Lavastrom – früher wurden sie als Kühlkeller für Bier genutzt.

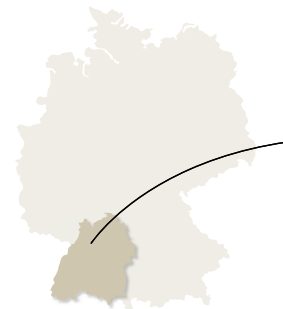
lavadome.de

3 GUT ZU FUSS

Hauenstein Nicht nur im Winter wichtig: die richtigen Schuhe. In Hauenstein gibt es ein ganzes Museum dazu, stilecht in einer ehemaligen Schuhfabrik untergebracht. Von der Geschichte über die Herstellung bis zur Werbung – hier dreht sich alles um das Thema Schuhe.

museum-hauenstein.de

* Die Ausflugstipps auf dieser Seite sind ohne Garantie. Eine Anfrage bei den Veranstaltern wird empfohlen.



REZEPT AUS DEM ALDI SÜD TEAM

TASSENKUCHEN

Den Vanille-Joghurt mit dem Weizenmehl, dem Zucker, dem Öl, den Eiern, dem Backpulver und dem Vanillinzucker zu einem lockeren Teig rühren. Nach Belieben Schoko-Tröpfchen unterheben. Den Teig in eine Kranzform geben und den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) 45 bis 60 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist. Den Kuchen auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Kuvertüre hacken und im Wasserbad (höchstens 45 Grad) unter Rühren schmelzen. Den Kuchen stürzen und zuerst mit der Glasur und dann mit den gehackten Mandeln verzieren. Für die Variante Marmorkuchen wird im ersten Zubereitungsschritt eine Teighälfte mit Kakaopulver eingefärbt. Den hellen und dunklen Teig abwechselnd in die Form geben und mit einer Gabel Marmormuster ziehen.

⚖ ca. 457 kcal/1917 kJ, 6,5 g Eiweiß, 19,5 g Fett, 62,4 g Kohlenhydrate (pro Stück/ergibt 10–12 Stück)

1 Tasse Joghurt mit Vanillegeschmack, 3 Tassen Weizenmehl, 2 Tassen Zucker, 1 Tasse Sonnenblumenöl, 2 Eier, 2 TL Backpulver, 1 Päckchen Vanillinzucker, Schoko-Tröpfchen (optional), 200 g Zartbitterkuvertüre, 1 Handvoll gehackte Mandeln, ca. 25 g Backkakao



„Der **MILSANI Joghurt** ist so schön vielfältig einsetzbar. Man kann ihn mit frischen oder gefrorenen Früchten essen und er eignet sich auch toll zum Backen.“

Claudia Mersmann, 54 Jahre,
Tagesvertretung ALDI SÜD Bad Krozingen



MEIN PRODUKTTIPP

MILSANI
Bergbauern-Fruchtjoghurt
im Glas
450 g

REGIONAL UND GUT

KARTOFFELN UND ZWIEBELN VON HIER

Bei den Wildes aus Eppingen bei Heilbronn befindet sich alles im Kreislauf. Stefan leitet mit Schwester Sabrina das Unternehmen in dritter Generation. Großvater Franz hatte den Betrieb 1955 als Händler und Verpacker von Kartoffeln und Zwiebeln in allen Farben gegründet. Von Frühkartoffel bis Drilling: An die 200 Sorten – von bio bis konventionell – kommen heute vom eigenen 500 Hektar großen Acker und vielen bäuerlichen Betrieben ganzjährig zum Lagern, Kühlen, Waschen, Garen und Polieren in den „Wild-Kreislauf“. Nachhaltige Verfahren wie Tröpfchenbewässerung sind neben recycelbaren Verpackungsmaterialien heute ganz selbstverständlich. Die Energie kommt von der hauseigenen Biogas-Anlage und der Photovoltaikanlage auf den Lagerhausdächern. Der Wertekreis schließt sich mit der Weiterverarbeitung zu Feinkostsalaten wie dem „schlotzigen“ Schwäbischen Kartoffelsalat bei ALDI SÜD. Gutes Karma steckt neben Essig, Öl und Brühe mit im Dressing.



Mehr Infos unter
[aldi-sued.de/
regional-und-saisonal](https://www.aldi-sued.de/regional-und-saisonal)



NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 GIPFELLINIE MIT WEITBLICK

Freiburg Lass dich mit der weltweit ersten Umlaufseilbahn von der Talstation Günterstal auf Freiburgs höchsten Hausberg gondeln. In 20 Minuten geht es 1284 Meter hinauf zum Spazieren, Skifahren oder Schneeschuhwandern. Von dort kannst du weit über den südlichen Schwarzwald bis zu den Vogesen „ins Land schauen“.
[schauinslandbahn.de](https://www.schauinslandbahn.de)

2 HEIMATFISCH IM GLASTUNNEL

Ulm Du musst nicht mal tauchen können, um heimische Kaltwasserfische aus der Nähe zu betrachten. Im Ulmer Tiergarten gleiten Karpfen, Hecht oder Rotaugen im ersten „begehbaren Donautunnel“ hinter dickem Plexiglas durchs Wasser. Im Aquarium warten bunte, exotische Wasserbewohner auf Besuch.
[tiergarten.ulm.de/die-tiere/aquaristik](https://www.tiergarten.ulm.de/die-tiere/aquaristik)

3 NACHTS IM SCHLOSS

Stuttgart Mit Taschenlampe durchs späte Rokoko und den frühen Klassizismus: Beginne deinen Spaziergang zum Schloss Solitude zur blauen Stunde, aber erkunde die prunkvollen Innenräume bei einer Nachtführung. Fresken, Deckengemälde und der Weiße Saal unter der Kuppel wirken im Halbdunkel gespenstisch schön.
www.schloss-solitude.de

* Die Ausflugstipps auf dieser Seite sind ohne Garantie. Eine Anfrage bei den Veranstaltern wird empfohlen.



RAFFINIERT



REZEPT AUS DEM ALDI SÜD TEAM

EIERLIKÖR- GUGELHUPF

Zur Vorbereitung eine Gugelhupfform mit weicher Butter einfetten und mit etwas Mehl bestäuben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Eier und den Puderzucker in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Das Rapsöl und den Eierlikör dazugeben und noch mal alles schaumig schlagen. Langsam das Mehl, das Vanillepuddingpulver, den Vanillinzucker und das Backpulver hinzufügen. Alles kräftig verrühren. Den Teig in die Gugelhupfform geben und bei 150 bis 160 Grad Umluft ca. 60 Minuten backen. Den fertigen und ausgekühlten Gugelhupf mit Puderzucker bestreuen.

ca. 527 kcal/2041 kJ, 5,4 g Eiweiß, 27,3 g Fett, 57,9 g Kohlenhydrate (pro Stück/ergibt 8-10 Stück)

Butter zum Einfetten der Backform, Mehl zum Bestäuben der Backform, 5 Eier, 250 g Puderzucker, 250 ml Rapsöl, 250 ml Eierlikör, 200 g Weizenmehl, 1 Päckchen Vanillepuddingpulver, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Päckchen Backpulver, Puderzucker zum Bestreuen



„Eierlikör benutze ich oft zum Backen von Kuchen oder Plätzchen. Meine Kolleg:innen lieben meinen Eierlikör-Gugelhupf. Am besten schmeckt er zu einer Tasse Kaffee.“

Sylvia Langer, 36 Jahre,
Tagesvertretung ALDI SÜD Bad Endorf



MEIN PRODUKTTIPP

**BASTEI
Eierlikör**
0,7 l

MÖHREN VON HIER

Familie Gröschl liefert ganzjährig knackig-frische Möhren. Ihr Hof liegt in den Donauauen, wo die Böden besonders ton- und mineralhaltig sind. Karl Gröschl hat bereits im Studium seine Faszination für die „gelben Rüben“ – eines der ältesten Wurzelgemüse – entdeckt. Nur im Zusammenspiel zwischen Bodenqualität, Bewässerung und Lagerung gedeihen sie formschön. Als Karl mit Gattin Luzia in seinen 40ern den väterlichen, über 300 Jahre alten Traditionshof übernimmt, stellt er ihn 2014 maßgeblich auf sein Lieblings-Regiogemüse um. Durch sogenannte „Auslegerstative“ wird das sensible Doldengewächs gleichmäßig gewässert. Organischer Dünger kommt vom Hühnerhof. Durch Fruchtwechsel und „Zwischenpflanzung“ mit Klee oder Wicken ruht der Boden im Turnus und wird natürlich gelockert. Mit klimafreundlicher Kühlungstechnik werden die Herbst-Möhren bis ins Frühjahr gelagert. Luzia und Karl genießen ihre Rübli-Zöglinge am liebsten als Ofengemüse mit Aromakräutern und viel Parmesan.



Mehr Infos unter
[aldi-sued.de/
regional-und-saisonal](https://www.aldi-sued.de/regional-und-saisonal)



NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 WINTERWANDERN AM EIBSEE

Grainau Der 7,2 Kilometer lange Wanderweg um den Eibsee ist im Winter besonders magisch. Wenn der See zugefroren ist und im Hintergrund die schneebedeckte Felswand der Zugspitze auftaucht, kommt man sich vor wie im Winterwunderland. Der Rundweg um den Eibsee dauert ca. zwei Stunden. Tipp: Die Wanderung lässt sich gut mit einer Seilbahnfahrt auf die Zugspitze kombinieren.

[eibsee.de](https://www.eibsee.de)

2 REISE DURCH DAS UNIVERSUM

Garching bei München Im Universum gibt es so viel zu entdecken! In der kostenlosen Ausstellung im ESO Supernova Planetarium & Besucherzentrum finden Weltrauminteressierte zahlreiche Informationen zu Planeten und Sternen. Die vielen Mitmachstationen machen den Besuch auch für Kinder zu einem besonderen Erlebnis.

[supernova.eso.org](https://www.supernova.eso.org)

3 RODELGAUDI IM ARBERLAND

Großer Arber Der höchste Berg im Bayerischen Wald bietet mit einer Abfahrt von 1200 Metern Rodelspaß für die ganze Familie. Und das Beste: Der kostenlose Rodelbus bringt euch zurück zur Sonnenhang-Sesselbahn und ihr könnt erneut hinuntersausen.

[arber.de/skigebiet/rodelbahnen](https://www.arber.de/skigebiet/rodelbahnen)

* Die Ausflugstipps auf dieser Seite sind ohne Garantie. Eine Anfrage bei den Veranstaltern wird empfohlen.

REISE-REPORTAGE

ISLANDS WILDER ZAUBER

Gletscher, Geysire, Vulkane: **Auf Island spielen die Elemente die Hauptrolle.** So erleben Reisende die isländische Natur als ganz großes Kino.

1

Island ist das Land der Wasserfälle – weit über 100 verteilen sich über die ganze Insel. Einer der beeindruckendsten ist der **Seljalandsfoss**. Er stürzt über eine steile Klippe mehr als 60 Meter in die Tiefe.

2

Die **Polarlichter** gehören zu den faszinierendsten Naturphänomenen der Welt. Du kannst sie in Island am besten von Oktober bis März bestaunen. Sie sind auch unter dem Namen *Aurora borealis* bekannt.

3

Ein echtes Wunder der Natur sind die **Geysire** und heißen Quellen, sie prägen Islands Landschaften. Mitzuerleben, wie das extrem heiße Wasser in die Höhe schießt, ist für viele Besuchende ein einmaliges Erlebnis.

4

Sie sind zwar auffällig bunt gemustert, aber nicht immer anzutreffen. Um **Papageientaucher** zu beobachten, kommst du am besten zwischen Mai und Juli nach Island.



An manchen Tagen wirkt Island wie eine Fantasiewelt – ein zauberhaftes Reich, in dem die Erde Feuer, Rauch und Wasser spuckt. In dem die Landschaften schwarz wie Lava, weiß wie Schnee oder grün wie Küchenkräuter gefärbt sind. Wo sich die Kontinentalplatten treffen und wie malmende Kiefer aneinanderreiben. Und wo in den Winternächten Polarlichter am Himmel tanzen und die Natur zur Bühne machen. Doch Island ist real. Es ist der zweitgrößte Inselstaat Europas, die größte Vulkaninsel der Erde und besitzt die nördlichste und wohl kleinstädtischste Hauptstadt der Welt. Und es ist ein Reiseziel, das immer häufiger auf der Liste von Besucher:innen steht, die außergewöhnliche Natur und authentische Begegnungen schätzen. Es bietet sich an, zunächst den Südwesten der Insel zu erkunden – hier landet das Flugzeug nahe der Hauptstadt Reykjavík, und in der nahen Umgebung finden sich auch die wichtigsten Sehenswürdigkeiten. Bewährt hat sich ein Mietwagen, mit ihm ist man flexibel und ungebunden im aufregenden Südwesten der Insel unterwegs.



1

Jung, weltoffen und mit schrägem Charme: **Reykjavík** ist zu jeder Jahreszeit eine Reise wert.

2

Klein, zuverlässig und gutmütig – **Islandpferde** sind nicht nur angenehm zu reiten, sie gehören auch zu den reinsten Pferderassen der Welt.

3

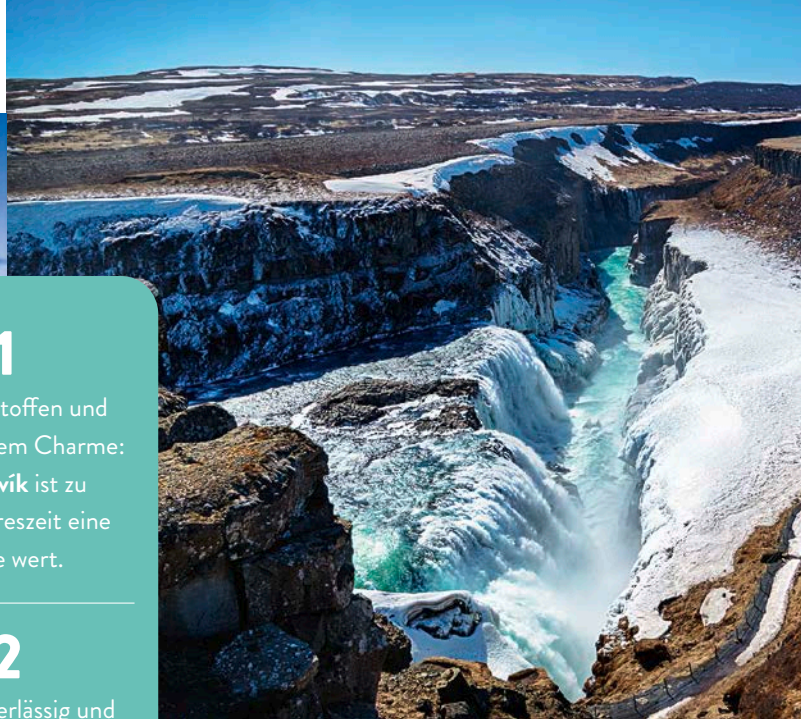
Hier kann man viel über Vulkane erfahren: Die **Westmännerinseln** sind vulkanischen Ursprungs und ein schönes Ausflugsziel.

4

Gigantischer **Gullfoss** – wer diesen Wasserfall einmal gesehen hat, vergisst ihn nicht.

5

Abtauchen, abschalten, die Seele baumeln lassen – die **Blaue Lagune** ist Wellness pur.



2

3



ISLANDS SCHÖNER SÜDEN

Klein, kreativ, lebendig – so zeigt sich die Hauptstadt Reykjavík. Auch wer es eigentlich nur auf die Natur Islands abgesehen hat, sollte sich einen Bummel durch die mit Kunstgalerien, Cafés und Restaurants gespickten Straßen der Innenstadt gönnen. Wo man schon auf einer Insel ist – wie wäre es mit einem Besuch der Westmännerinseln im Süden Islands? Dort gibt es nicht nur eine abwechslungsreiche Landschaft zu entdecken, sondern auch jede Menge Geschichte. Ob das überaus harte Leben der Fischer:innen, Piratenüberfälle oder spektakuläre Vulkanausbrüche – hier ging es offensichtlich nicht immer so ruhig und idyllisch zu wie heute. So ist auch der Vulkan Eldfell, übersetzt „Feuerberg“, seit seiner Entstehung 1973 ein spannendes Ausflugsziel. Oben angekommen, hat man einen unglaublichen Ausblick – bei klarer Sicht sieht man auch den berühmten Vulkan Eyjafjallajökull, der 2010 den weltweiten Flugverkehr lahmlegte. Geradezu zwingend ist auf Island auch der Besuch des Gullfoss, eines der gigantischsten Wasserfälle Islands. Übersetzt heißt er der „goldene Wasserfall“. Das Wasser des Flusses Hvítá entspringt dem Gletscher



4



5

ALDI REISEN

Buche deine Reise nach Island
auf ALDI Reisen unter
aldi-reisen.de/inspiriert

HIER
SCANNEN!

Langjökull und ergießt sich mit enormem Donnern über zwei Felsstufen insgesamt 32 Meter in die Tiefe und fließt in einem langen Canyon weiter. Kaum vorstellbar, dass dieses Naturwunder einmal in ein Wasserkraftwerk verwandelt werden sollte – die Pläne von englischen Spekulant:innen waren 1907 schon weit gediehen. Es ist dem beharrlichen Kampf von Sigríður Tómasdóttir, einer Bauerntochter, zu verdanken, dass das Vorhaben scheiterte: Sie drohte, sich in die Fluten des Gullfoss zu stürzen. Heute wird Sigríður Tómasdóttir als erste Umweltschützerin Islands gefeiert.

LAVAFELDER UND LAGUNEN

Auch die Halbinsel Reykjanes ist mit ihrer kargen, herben Landschaft ein geothermisches Wunder. Hier treffen die eurasische und die amerikanische Kontinentalplatte aufeinander und driften jährlich zwei Zentimeter auseinander. Lavafelder, Krater und Leuchttürme bestimmen hier das Bild, und ganz in der Nähe lockt die spektakuläre Blaue Lagune. Hier taucht man ein ins badewannenwarme, milchig-blaue Thermalwasser und will gar nicht mehr weg aus diesem Wunderland.

MUSIKFESTIVALS

Du liebst Musik und Festivals? Dann ist Island genau die richtige Adresse – jedes Jahr finden hier **über 50 verschiedene Festivals** statt. Beim **Secret Solstice Festival** im Juni locken nicht nur drei Tage mit spannenden Bands, sondern auch die Mitternachtssonne, die einfach nicht untergehen will. Das wohl bekannteste Musikfestival Islands findet im November statt: Das **Iceland Airwaves** hat sowohl isländische als auch internationale Künstler:innen im Programm und bringt mit bis zu 300 Shows ganz Reykjavík zum Feiern und Vibrieren.



“
Wo immer du
in Island bist,
überall siehst du
die Konturen
der Berge.
”

Hannah Kent, Schriftstellerin

KRÄUTER FÜR ZU HAUSE

GRÜNES AUS DEINER KÜCHE

Frische Kräuter sind nicht nur in der Winterzeit eine echte Bereicherung. Wir geben Tipps, wie du **Petersilie, Basilikum & Co.** zu Hause pflegst und ganz einfach selber ziehen kannst.



Während draußen die Natur noch Winterschlaf hält, begleiten Kräuter uns das ganze Jahr. Selbst gezogen und frisch geerntet schmecken sie am allerbesten. Kräuter anzupflanzen ist kein Hexenwerk: Schon ein bisschen gärtnerisches Basiswissen reicht aus, um dir dein eigenes Küchengrün für den täglichen Bedarf zu ziehen. Je mehr Licht, Wärme und geduldige Aufmerksamkeit die zartblättrigen Aromapflänzchen bekommen, umso ergiebiger fällt die Ernte aus. Entscheidend ist das richtige Maß beim Wässern und Düngen sowie ein feines Händchen beim Ein- und Umtopfen der jungen Pflanzen. Wir zeigen dir, was du beim Kräuterbeet auf der Fensterbank alles beachten musst – vom richtigen Ein- und Umtopfen über Varianten der Anzucht bis zur ersten Ernte.

EINTOPFEN

Basilikum, Minze und viele mediterrane Kräuter fühlen sich auf der Fensterbank besonders wohl. Ob frisch ausgetriebene Pflänzchen oder gekaufte Kräuter aus dem Supermarkt – wenn es eng im Topf wird, sollten die Kräuter in das nächstgrößere Behältnis umziehen. Mit Erde aus gleichen Teilen Lehm, Sand und Kompost. Somit ist für optimales Wachstum gesorgt – von der Wurzel bis ins Blattwerk.

**NOCH
MEHR
TIPPS ZUR
AUSSAAT**

Einfach QR-Code scannen!



SELBST ZIEHEN

Wähle für deine Setzlinge ein helles, nicht zu sonniges Plätzchen bei maximal 22 Grad. Fülle die Tontöpfchen mit Erde und verteile das Saatgut gleichmäßig. Bedecke es nur leicht mit Erde. Wässere nur wenig, dafür lieber öfter – am besten mit einer Sprühflasche. Die Erde sollte immer minimal feucht sein. Nach 8 bis 14 Tagen sprießen die ersten Keimlinge. Auf den Samentüten kannst du alles genau nachlesen. Ohne Gewächshaus: Stelle die Töpfchen direkt mit einer Abdeckhaube auf die Fensterbank.



TREND: REGROWING

Schneide bei den Kräutern ein paar Stängel ab und stelle sie in ein Glas. Befülle es etwa zwei Zentimeter hoch mit Wasser. Wenn sich eine Wurzel bildet, kannst du sie in die Erde pflanzen und erneut frische Kräuter ernten.

Die Auflösung der Fußnoten findest du auf Seite 59.

IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD

RUNDUM-GRÜN-PAKET



GARDENLINE Tontopf Trio XL
inkl. Samentütchen (Gemüsekräuter) und Kokoserde, versch. Varianten, z. B. Chili, Erdbeere, 2,49 €²



Dieses Mini-Treibhaus eignet sich perfekt für die Anzucht von Gemüsepflanzen.

GARDENLINE Mini-Gewächshaus
versch. Varianten, z. B. Kürbis, Salat, 2,49 €²



GARDENLINE Mini-Garten-Lavendel
inkl. Erde und Saatgut, versch. Varianten, z. B. Margerite, Ringelblume, 0,99 €²

IM JANUAR BEI ALDI SÜD

Haushaltsbücher
versch. Modelle,
3,99 €²



GREIFBAR NAH

Essig, Öl, Würzsaucen, die wichtigsten Gewürze und lichtunempfindliche Kräuter kannst du gut sichtbar und erreichbar bereitstellen. Ein formschönes Tablett oder eine hübsche Platte halten die Dinge optisch zusammen. Konzentriere dich auf Dinge für den täglichen Gebrauch.

GUT ORGANISIERT

Wenn im Küchenschrank alles seinen festen Platz hat, spart das Zeit und Nerven. Hier findest du ein paar Tipps für eine **Grundordnung** – Schritt für Schritt.

Alles, was ein Jahr nicht genutzt wurde, benötigt man nicht mehr, so lautet die Faustregel, saisonale Küchenhelfer ausgenommen. Das ist schon mal ein guter Anfang, um Ordnung in die Küche zu bringen: aufräumen, ausräumen und Abschied nehmen. Sei mutig, trenne dich und verschenke, was du doppelt hast oder nie nutzt.

SICHTBAR MACHEN MIT SYSTEM

Aus den Augen, aus dem Sinn? Sortiere das, was du regelmäßig verwendest, thematisch, nach Häufigkeit, Gebrauch und Verfallsdatum von unten nach oben. Das nimmt sicherlich ein wenig Zeit in Anspruch, doch es lohnt sich: Steht die Grundordnung einmal, brauchst du nur regelmäßig aufzuräumen und auszumisten.

SO MACHST
DU DIESE
VORRATSGLÄSER
SELBST!



Einfach QR-Code scannen!

Upcycling: Sammle formschöne Gläser und gib ihnen eine neue Funktion.

Transparent
und stapelbar –
so hast du Wurst
und Käse immer
gut im Blick.



**IM FEBRUAR
BEI ALDI SÜD**

CROFTON
Aufschnittboxen
versch. Sets,
2,99 €²



**IM JANUAR
BEI ALDI SÜD**

BROTHER
Beschriftungsgerät
P-touch H100LB
24,99 €²



**IM FEBRUAR
BEI ALDI SÜD**

EASY HOME
Drehstapelbox
versch. Farben
3,49 €²



TIPPS & TRICKS

1

Beschriften & Etikettieren: Versiehe deine Vorratsgläser und -dosen mit Etiketten, die Inhalt und Verfallsdatum nennen.

2

Aufgelistet: Bringe eine Liste im Küchenschrank an mit allem, was sich darin befindet, und aktualisiere sie regelmäßig.

3

Kreatives Restekochen: Kombiniere alle paar Monate die Zutaten, die sich angesammelt haben, zu überraschenden Menüs.

INSPIRATION

Neues Jahr und viele neue Vorsätze? Das **richtige Equipment** unterstützt dich dabei, sportlich ins neue Jahr zu starten und auch am Ball zu bleiben.

IM JANUAR BEI ALDI SÜD

KLANGKÖRPER

Musik steigert beim Sport deine Leistungsfähigkeit. Eine gute Playlist ist nämlich ein wahrer Motivationsbooster: Sie lenkt dich von der Anstrengung ab und hilft dir, richtig durchzupowern.

JBL Vibe Beam
In-Ear-Kopfhörer¹



Mit Kurzhanteln wird dein Work-out noch intensiver.



IM JANUAR BEI ALDI SÜD

CRANE
Hantel-Set
je 2 x 1 kg, 2 x 2 kg, 2 x 3 kg¹



IM JANUAR
BEI ALDI SÜD

Fitness-BH
versch. Größen,
8,99 €²



IM JANUAR BEI ALDI SÜD

WARM-DUSCHER

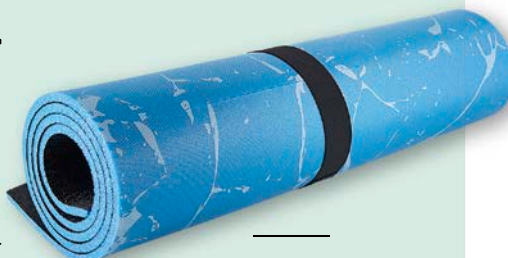
Gibt es etwas Erfrischenderes als die Dusche nach dem Sport? Duschschaum mit ätherischen Ölen pflegt deinen ganzen Körper und lässt dein Badezimmer wohlrig duften.

MeDusch
Duschschaum, versch.
Sorten: Beautyzeit/
Erkältungszeit
150 ml¹

IM JANUAR BEI ALDI SÜD

AUFGEROLLT

Auf einer Fitnessmatte lässt es sich bequemer trainieren. Darüber hinaus schützt sie deine Gelenke und die Wirbelsäule vor dem harten Boden.



CRANE
Fitnessmatte
5,99 €²

TRENDSPORT

FIT MIT HIIT

Du hast wenig Zeit, willst dich aber trotzdem fit halten? Dann haben wir die perfekte Sportart für dich: HIIT! Beim **High Intensity Interval Training** zeigen sich Erfolge besonders schnell. Und das Beste: Du kannst dein Work-out bequem zu Hause machen.



**TOLLE IDEEN
FÜR DEIN
HOME-GYM
GIBT'S HIER**

Einfach QR-
Code scannen!

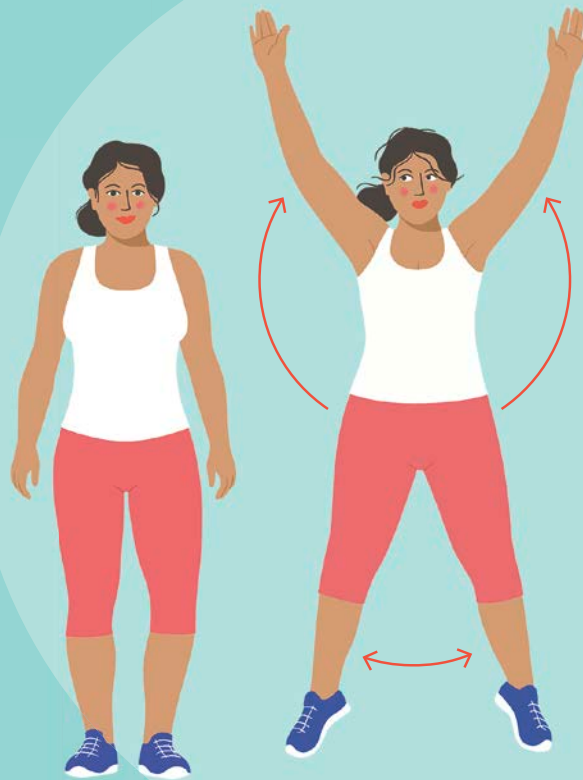


**ALDI
SPORTS**
Proteinriegel,
45 g

Alle Jahre wieder steht „mehr Sport machen“ ganz oben auf deiner Liste mit Neujahrsvorsätzen? Da kommt die Trendsportart High Intensity Interval Training, kurz HIIT, ja wie gerufen! Durch das Wechselspiel aus hochintensiven Belastungsphasen und Erholungspausen bringst du deine Fettverbrennung auf Hochtouren – auch noch Stunden nach dem Training. Wer bereit ist, in den Belastungsphasen alles zu geben, verbessert schnell seine Ausdauer und baut Muskeln auf. Besonders praktisch: HIIT lässt sich auf fast jede Sportart übertragen. Aufgrund der hohen Intensität von HIIT raten Expert:innen, maximal dreimal die Woche zu trainieren. Jetzt aber rauf auf die Matte und lossporteln!

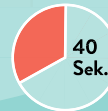
10 MINUTEN HIIT- WORK-OUT FÜR ZU HAUSE

Schon 10 Minuten HIIT reichen aus, um deine Fettverbrennung anzukurbeln und Muskeln aufzubauen – vorausgesetzt, du machst es regelmäßig. Bevor du startest, solltest du dich erst einmal aufwärmen. Dann kann es losgehen: Führe jede Übung 40 Sekunden lang mit voller Energie aus und gehe bis an deine Grenzen! Nutze die anschließende 20-sekündige Pause, um bewusst zu atmen, deine Muskeln zu entspannen oder ein paar Schlucke Wasser zu trinken. Wenn dir das Belastungsintervall zu anstrengend ist, kannst du es reduzieren, z. B. auf 30 Sekunden. Vergiss nicht, dich nach dem Work-out zu dehnen!



1 JUMPING JACKS

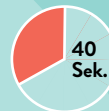
Stehe aufrecht, stelle deine Füße nebeneinander und lege deine Arme rechts und links an deine Beine. Hüpfte dann mit seitlich gespreizten Beinen und hebe gleichzeitig die Arme nach oben, bis sich deine Hände über dem Kopf berühren.



20 Sek.
Pause



2 BICYCLE CRUNCHES



Leg dich auf die Matte, Gesäß und Rücken berühren den Boden. Verschränke die Hände hinter dem Kopf. Strecke ein Bein aus, das andere winkelst du an. Ziehe dein angewinkeltes Bein Richtung Brust und berühre es mit dem schräg gegenüberliegenden Ellenbogen. Jetzt die andere Seite!



20 Sek.
Pause

20 Sek.
Pause und
dann in
die zweite
Runde



5 BERGSTEIGER

Starte in der aufrechten Liegestützposition. Platziere deine Hände unter deinen Schultern. Die Füße stellst du ungefähr hüftbreit. Ziehe dann in einer sprunghaften Bewegung abwechselnd ein Knie in Richtung des Ellenbogens. Das andere Bein ist durchgestreckt. Halte deinen Rücken möglichst gerade.

PROTEIN- POWER

Wenn du regelmäßig trainierst, kräftigst du nicht nur deine Muskeln, auch dein Eiweißbedarf ist viel höher. Nach dem Work-out werden Proteine, z. B. als Shake, besonders gut aufgenommen.



ALDI
SPORTS
Whey Protein
Deluxe
420 g



20 Sek.
Pause

3 KNIE- HEBEN



Stell dich aufrecht und schulterbreit hin. Hebe kraftvoll und abwechselnd dein linkes und rechtes Knie nach oben. Ziehe gleichzeitig den Arm auf der gleichen Seite zurück und schwinde den diagonalen Arm bis auf Kopfhöhe. Spanne während der gesamten Übung Bauch und Oberarme an.



4 SQUATS MIT HANTELN



Stell deine Füße etwa schulterbreit auseinander. Das Gewicht liegt auf den Fersen. Halte die Kurzhanteln (für Anfänger:innen eignen sich 2 bis 4 Kilo) mit gebeugten Armen vor der Brust. Beuge die Knie ca. im 90-Grad-Winkel und schiebe den Po nach hinten. Stehe auf und strecke die Arme nach oben.



20 Sek.
Pause

TREND

SCHÖNE BÄRTE

Egal ob Vollbart, Schnurrbart oder Fünf-Tage-Bart – die **männliche Gesichtsbehaarung liegt voll im Trend**. Damit dein eigener Bart zum echten Hingucker wird, braucht er die richtige Pflege.

Wie trägst du deinen Bart? Lang, kurz oder im Fünf-Tage-Stil? Egal welcher Look, die Gesichtsbehaarung von heute will vor allem eines sein: gepflegt. In den Städten eröffnen gerade immer mehr Barbershops. In diesen Herrensalons bieten Barbieri Männern eine professionelle Rasur und Bartpflege an. Einen geschmeidigen und gut sitzenden Bart kannst du aber auch selbst hinbekommen. Wichtig ist nur, die Pflegeroutine an den Bart anzupassen. Vollbärte beispielsweise stechen besonders hervor, brauchen aber auch mehr Pflege als kürzere Varianten. Im Barthaar sammeln sich schnell Schmutz und alte Hautschüppchen an. Wasche deinen Bart daher täglich mit lauwarmem Wasser und benutze je nach Länge auch regelmäßig ein mildes Shampoo. Beim Kämmen oder Bürsten bringst du deinen Bart in Form und regst gleichzeitig die Talgproduktion an, die ihn schön weich macht. Weil einzelne Barthaare unterschiedlich schnell wachsen, solltest du wöchentlich zum Rasierer greifen, um sie auf eine Länge zu bringen. Jetzt aber ran an den Bart!



**BIS ZU
0,4
MILLIMETER**
wachsen Barthaare
durchschnittlich
pro Tag

**4
WOCHEN**
dauert es in etwa,
sich einen Vollbart
wachsen zu lassen

**circa 45
PROZENT**
der deutschen
Männer tragen
einen Bart



Mit Klingen aus
Keramik und Edel-
stahl wird die Rasur
zum Kinderspiel.



**IM JANUAR
BEI ALDI SÜD**

**CARRERA
Profi-Akku-
Haarschneider
19,99 €²**





Mit natürlichen Ölen kannst du den Bart weicher und geschmeidiger machen. Massiere dafür etwas Olivenöl oder Kokosöl in deinen Bart ein.

PFLEGE FÜR JEDEN BART

VOLLBART

Trimme deinen Vollbart regelmäßig auf eine Länge (immer im trockenen Zustand!). Zusätzlich solltest du dir klare Konturen ziehen und alle Haare entfernen, die nicht in deinen Bart gehören. Eine Spülung hilft, deine Barthaare weicher zu machen.

TIPP: Zähme besonders störrisches Barthaar mit einem Föhn oder Glätteisen. Hitzeschutzspray nicht vergessen!



SCHNURRBART

Rasiere regelmäßig alles weg, was nicht zum Oberlippenbart gehört. Benutze anschließend ein Aftershave und Feuchtigkeitspflege. Verwende einen Trimmer, um deinen Schnauzer ohne Verletzungsgefahr zu kürzen.

TIPP: Mit Bartwachs kannst du deinen Schnurrbart zwirbeln.



FÜNF-TAGE-BART

Trimme deinen Bart regelmäßig und rasiere die Konturen aus: Die Wangen und der Bereich unter dem Adamsapfel sollten haarfrei sein. Mit einer Feuchtigkeitscreme kannst du deinen Bart geschmeidiger machen.

TIPP: Wer einen Bart mit hellen Haaren hat, sollte diese etwas länger lassen, weil bei ihnen der Bartwuchs nicht so stark auffällt wie bei dunklen Haaren.



OMBIA MEN
Herren-
Rasiersystem
4 oder 6 Klingen,
versch. Modelle



OMBIA MEN
Pflegecreme
Sensitive
50 ml

AB WANN DARF ICH DENN ...?

Manchmal kann es dir gar nicht schnell genug gehen? Wir zeigen dir, ab wann du was darfst – und so viel vorab: Es kommt nicht immer nur aufs Alter an.

Im Auto vorn sitzen

Auf der Rückbank ist es für Kinder am sichersten, trotzdem darfst du von klein auf vorne sitzen. Bis du **1,50 Meter groß oder 12 Jahre alt** bist, geht das aber nur mit einem Kindersitz.



Ohrlöcher stechen lassen

Bis du **18 Jahre alt** bist, ist das Einverständnis deiner Eltern nötig.

WhatsApp nutzen

Bereits mit **13 Jahren** kannst du dir mit dem Einverständnis deiner Eltern ein Konto bei WhatsApp erstellen.



Ein Handy haben

Die pädagogische Empfehlung für ein internetfähiges Handy liegt bei **12 Jahren**. Sprich mit deinen Eltern und einigt euch auf Regeln für die Nutzung.



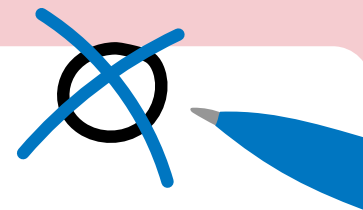
Auf der Straße Rad fahren

Ab dem **8. Lebensjahr** dürfen Kinder auf der Straße Rad fahren. Auf einem von der Straße abgetrennten Radweg geht das bereits früher.



Actionfilme sehen

Ab welchem Alter Kinder einen Film sehen dürfen, wird von der **FSK (Freiwillige Selbstkontrolle der Filmwirtschaft)** festgelegt. Damit sollen Kinder vor beängstigenden Inhalten geschützt werden. Trotzdem haben deine Eltern das letzte Wort. Wenn du schon 6 bist, kannst du z. B. mit ihnen zusammen einen FSK-12-Film ansehen.



Wählen gehen

Das darfst du in der Regel ab **18 Jahren**. In den meisten Bundesländern kannst du aber schon mit 16 Jahren an Kommunalwahlen teilnehmen.

Taschengeld

Pädagog:innen sind sich einig: Kinder sollten regelmäßig Taschengeld bekommen, über das sie **frei verfügen** können. Das Deutsche Jugendinstitut empfiehlt für unter 6-Jährige 0,50 Euro und für 6- bis 7-Jährige 1 bis 2 Euro pro Woche.



Allein zu Hause

Kleine Kinder benötigen immer eine Aufsicht. Als **Schulkind** kannst du auch mal 1 bis 2 Stunden alleine bleiben, wenn du dir das zutraust. Am besten fängst du mit kurzen Intervallen an und schaust, wie es läuft.



Bis spät draußen sein

Wie lange du abends alleine unterwegs sein kannst, hängt auch davon ab, was du machst. Mit **13 Jahren** kannst du z. B. bis 20 Uhr einen für deine Altersstufe freigegebenen Kinofilm anschauen oder bis 22 Uhr im anerkannten Jugendclub sein.



Einen Schülerjob haben

Bereits ab **13 Jahren** kannst du einen ersten kleinen Job übernehmen, z. B. babysitten oder Zeitungen austragen. Während der Schulzeit und ab 18 Uhr darfst du aber nicht arbeiten. Und ganz wichtig: Deine Eltern müssen dir den Job erlauben.



WIR FEIERN KARNEVAL

In einigen Regionen heißt das fröhliche Fest Fasching, in anderen Karneval. Egal wie du es nennst: Mit diesen **tierisch coolen Kostümen** wird deine Party ein voller Erfolg.



Die Fuchsohren einfach aus Filz ausschneiden und auf einen Haarreif kleben.

UNSER
SCHMINK-
TUTORIAL IM
VIDEO



Einfach QR-Code scannen!

Bonbonrätsel

Kannst du es lösen?

$$\begin{aligned}
 & \text{3 rote Bonbons} = 30 \\
 & \text{2 blaue Bonbons} + \text{1 rotes Bonbon} = 20 \\
 & \text{2 gelbe Bonbons} + \text{1 blaues Bonbon} = 7 \\
 & \text{1 rotes Bonbon} + \text{1 gelbes Bonbon} + \text{1 blaues Bonbon} = \text{?}
 \end{aligned}$$

Karneval in anderen Ländern

Am bekanntesten ist der brasilianische Karneval in **Rio de Janeiro**. In beeindruckenden Kostümen treten dabei die besten Sambaschulen gegeneinander an. Auch in **Venedig** in Italien wird gefeiert. Hier wird der Karneval mit einem Fackelumzug eröffnet.

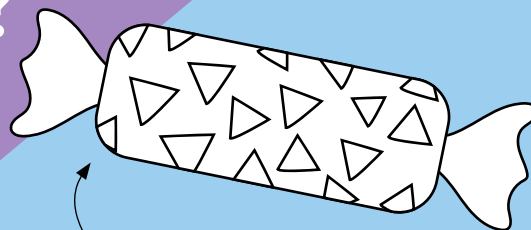
Warum feiern wir Fasching und Karneval?

Schon vor langer Zeit verkleideten sich die Menschen zum Ende des Winters, um böse Geister zu vertreiben. Später kamen noch religiöse Gründe dazu: Vor dem Beginn der Fastenzeit wollten die Menschen noch einmal ausgiebig schlemmen und Spaß haben.



IM JANUAR
BEI ALDI SÜD

Karnevalskostüme
für Jungen und Mädchen,
9,99 €²



Zum Selbstaussmalen!
Male alle weißen Dinge
auf der Seite aus.



RUCK, ZUCK ZUM PINGUIN

1

Schneide dir aus einem weißen Tuch (z. B. einem weißen Bettlaken) ein ovales Stück aus, nähe es vorne als Pinguinbauch auf einen schwarzen Kapuzen-Sweater.

2

Schneide aus gelbem Karton ein spitzwinkliges Dreieck aus, falte es längs in der Mitte und nähe es mit dem breiten Stück an der Kapuze als Schnabel fest.

DIY

3

Zieh den Sweater und gelbe Leggings oder Strumpfhosen an und fertig ist dein Pinguin-Kostüm.

OFENBERLINER MIT MARMELADE

Diese süßen Teilchen sehen aus wie Berliner, schmecken wie Amerikaner und werden ganz einfach **im Ofen gebacken**

Zusammen
backen!

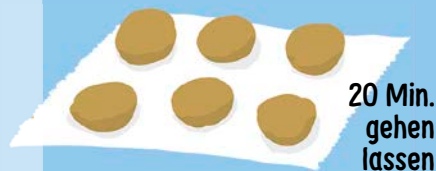
DU BRAUCHST:

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 75 g Zucker
- 75 g Butter (zimmerwarm)
- 250 ml Milch (zimmerwarm)
- 100 g Fruchtaufstrich
- 3 TL Zitronensaft
- 150 g Puderzucker
- Bunte Streusel



1 Das Mehl mit der Trockenhefe und dem Zucker vermischen. Die Butter und die Milch dazugeben und aus den Zutaten einen Teig kneten. Den Teig 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

2 Mit bemehlten Händen den Teig zu 10 bis 12 Kugeln rollen. Diese mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und weitere 20 Minuten gehen lassen.



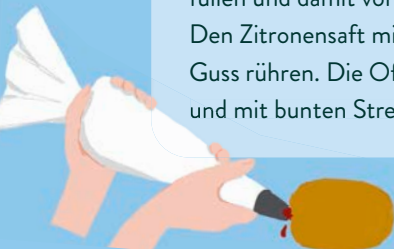
**20 Min.
gehen
lassen**

3 Die Teiglinge im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten backen. Etwas auskühlen lassen.

**20 Min.
backen**



4 Einen Spritzbeutel mit dem Fruchtaufstrich füllen und damit vorsichtig in die Berliner piksen. Den Zitronensaft mit dem Puderzucker zu einem Guss rühren. Die Ofenberliner damit bestreichen und mit bunten Streuseln bestreuen.



**MAMIA BIO
Bio-Schorle
Rote Früchte
0,33 l**



**AB JANUAR
BEI ALDI SÜD**

**MEINE
KUCHENWELT
Berliner/Krapfen
6 Stück (450 g)**

FÜR UNS, VON UNS

JUTTA ZUR AUSGABE 06/22

HALLO, LIEBES TEAM ALDI,
wir freuen uns jedes Mal auf das neue Heft!
Auch die Winterausgabe hat uns wieder
sehr gut gefallen: tolle Tipps, Rezepte und
Ideen. ALDI ist einfach toll! Gute Zeit für
euch und danke.

*Liebe Jutta, vielen Dank für dein Lob.
Es freut uns sehr, dass wir dich mit unserem
Heft erneut begeistern konnten. Ab der
nächsten Ausgabe werden wir unser Magazin
nur noch digital als Blätter-PDF veröffentli-
chen. Freue dich auf viele bunte Animationen
und noch mehr kurzweilige Themen! Und
auch auf unserer Webseite aldi-sued.de/aldi-inspiriert findest du weiterhin viele
Rezepte, Inspirationen und Ideen – und es
werden ständig mehr!*

ANNE UND KIDS ZUR AUSGABE 05/22

LIEBES TEAM,
Inspiration für den Herbst! Dank eurer
Rezepte haben wir die entsprechende
Tischdeko dazu gebastelt.

*Liebe Anne, liebe
Kids, vielen Dank
für die Einsendung
des Fotos. Wir
freuen uns sehr,
dass wir euch mit
unserem Magazin
zu diesen süßen
Eichel- und
Kastanienfiguren
inspirieren konnten. Sie sind
wirklich sehr hübsch geworden.*



Unsere Weihnachtsausgabe
findest du unter
aldi-sued.de/kundenmagazin

**ENTDECKE
DIE WELT VON
ALDI
INSPIRIERT**



Einfach QR-
Code scannen!



**SCHREIB
UNS MAL!**

Hast du
Anregungen, Tipps
oder Fragen an
„ALDI INSPIRIERT“,
dann schick uns einfach
eine E-Mail an
inspiriert@aldi-sued.de,
Stichwort „Zuschriften“.

Die Redaktion behält sich vor,
Zuschriften zu kürzen.

**DIE
NÄCHSTE
„ALDI INSPIRIERT“
GIBT ES NUR
ONLINE AB MÄRZ
2023.**

IMPRESSUM

Herausgeber: ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG,
Unternehmensgruppe ALDI SÜD, Burgstraße 37,
45476 Mülheim an der Ruhr **V.i.S.d.P.:** Christoph Hauser
Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen
findest du auf aldi-sued.de/filialen oder mittels unserer kosten-
losen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534.

E-Mail an die Redaktion: inspiriert@aldi-sued.de

Interessierte für Anzeigenschaltungen wenden sich bitte an die
E-Mail-Adresse: inspiriert@aldi-sued.de

Möchtest du regelmäßig über unser aktuelles Angebot informiert
werden? Dann nutze unseren E-Mail-Service und erhalte kostenlos
unsere Newsletter: aldi-sued.de/newsletter

Produktion: Raufeld Medien GmbH, Paul-Lincke-Ufer 42/43,
10999 Berlin **Druck:** Prinovis GmbH & Co. KG, Betrieb Dresden,
Meinholdstraße 2, 01129 Dresden

¹ Bei Redaktionsschluss stand der Preis noch nicht fest. Preise sind unserer
Website unter aldi-sued.de zu entnehmen.

² Wir bitten um Beachtung, dass diese Aktionsartikel im Unterschied zu unserem
ständig vorhandenen Sortiment nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung ste-
hen. Sie können daher schon am Vormittag des ersten Aktionstages kurz nach
Aktionsbeginn ausverkauft sein. Aufgrund der aktuellen Situation in der inter-
nationalen Seefracht sind einzelne Artikel zeitweise nicht verfügbar. Bekleidung
ist teilweise nicht in allen Filialen verfügbar. Alle Artikel ohne Dekoration.

³ Bitte beachte, dass der Onlineverkauf zum jeweils beworbenen Werbetermin
um 7 Uhr startet. Alle Preise inkl. MwSt. und Versandkosten. 90 Tage Rück-
gaberecht. Artikel sind nicht in der Filiale vorrätig bzw. lagernd. In ALDI SÜD
Filialen kannst du jedoch einen Guthaben-Bon über einen bestimmten Artikel
erwerben und diesen anschließend im ALDI ONLINESHOP einlösen. Ein
Guthaben-Bon-Erwerb in ALDI Nord Filialen ist nicht möglich. Wir planen
unsere Angebote im ALDI ONLINESHOP stets gewissenhaft. In Ausnahme-
fällen kann es jedoch vorkommen, dass die Nachfrage nach einem Artikel un-
sere Einschätzung noch übertrifft und er mehr nachgefragt wird, als wir erwar-
tet haben. Wir bedauern es, falls ein Artikel schnell – womöglich unmittelbar
nach Aktionsbeginn – nicht mehr verfügbar sein sollte. Die Artikel werden
zum Teil in baugleicher Ausführung unter verschiedenen Marken ausgeliefert.
Alle Artikel ohne Dekoration. Der Verfügbarkeitszeitraum, die Zahlungsmög-
lichkeiten und die Lieferart eines Artikels (Paketware oder Speditionsware)
werden dir auf der jeweiligen Artikelseite mitgeteilt. Es gelten die „Allgemeinen
Geschäftsbedingungen ALDI ONLINESHOP“. Diese sind auf aldi-onlineshop.de/agg
abrufbar und liegen in den ALDI SÜD Filialen aus. Wir liefern die er-
worbene Ware nur innerhalb Deutschlands aus. Bei Lieferung von Speditionswa-
re (frei Bordsteinkante und frei Verwendungsstelle): keine Lieferung auf
Inseln, in Postfilialen, Packstationen und Paketshops, keine Lieferung an
ALDI Filialen. Bei Lieferung von Paketware (frei Haustür): Ob eine Lieferung
an Paketshops, Packstationen oder Postfilialen möglich ist, ist abhängig vom
Versandunternehmen und wird dir im Kauf- bzw. Einlöseprozess mitgeteilt.
Keine Lieferung an ALDI Filialen. Vertragspartner: ALDI E-Commerce
GmbH & Co. KG, Prinzenallee 7, 40549 Düsseldorf.

⁴ Alle Preise in Euro inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten von max. 4,95 €. Ände-
rungen und Irrtümer vorbehalten. Nur solange der Vorrat reicht. Vertrags-
partner ist die beyounic GmbH, Ruhrtalstraße 52-60, 45239 Essen.

⁵ Alle Preise inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten (4,99 € pro Bestellung, bei Ver-
sand auf eine deutsche Insel 15 €). Änderungen und Irrtümer vorbehalten.
Nur solange der Vorrat reicht. Vertragspartner ist die Picanova GmbH,
Hohenzollertring 25, 50672 Köln.

Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten macht sich
die ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG deren Inhalt nicht zu eigen. Die
ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG haftet für die Inhalte dieser Internet-
seiten nicht. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim jeweiligen Anbieter.



Diese Kundenzeitschrift
wurde auf FSC®-zertifizi-
ertem Papier gedruckt.

Titelfoto: Meike Bergmann/raufeld; Adobe Stock: S. 53; ALDI SÜD:
S. 4, 6-12, 14-29, 31-33, 36-38, 45, 47-49, 51-53, 57-59;
freepik: S. 57; Getty Images: S. 5, 30-31, 34, 40-45, 47, 53, 56;
guiskard studio: S. 38; Karo Rigaud/raufeld: S. 35, 49-51; Line Holler/
raufeld: S. 14, 58; living4media/Jenny Brandt: S. 46; Meike Berg-
mann/raufeld: S. 2-5, 7-13, 16-21, 38; Nicky Walsh/raufeld: S. 5,
22-25; raufeld: S. 4, 39, 46, 53-55, 56-58; Stocksy: S. 4, 52

FOLGE UNS

f facebook.com/ALDI.SUED
y youtube.com/ALDISUEDDE
i instagram.com/ALDISUEDDE
x xing.com/companies/aldisued
in de.linkedin.com/company/aldi-sued
t tiktok.com/@aldisuedde

DAS BESTE AUS DEINEM TAG MACHEN?

YES YOU

KANZI

Mit ihrem süß-säuerlichen Geschmack und knackigen Biss erfrischen Dich Kanzi® Äpfel sofort. Beiß hinein. Und entdecke den großartigen Geschmack von Kanzi® Power-Äpfeln.



THE POWER OF GREAT TASTE